

# PASTEL POISSON

## Ingédients pour la pâte:

- 250 g de farine de blé
- 125 g de beurre (à temps ambiante, texture pommade)
- 1 oeuf
- 5 cl d'eau
- 1 petite cuillère à café de sel

## Ingédients pour la farce:

- 1 boîte de sardine à l'huile, ou 150 g de poisson tilapia émietté (pour un goût prononcé, ou 150 g de poisson capitaine pour un goût léger)
- 1 /2 piment
- 1 tour de poivre noir
- 1/2 cuillère à café d'ail râpé
- 1/2 cuillère à café de gingembre râpé
- 1/2 oignon coupé en petits dés
- 1/2 tomate coupée en petits dés
- 1 /2 bouillon ail et fines herbes
- Sel

## Ingédients pour la sauce d'accompagnement ( facultatif)

- 2 grosses tomates coupées en dés
- 1 oignon coupé finement
- 1 gousse ail râpé,
- un peu de gingembre râpé,
- Thym
- 1 feuille de laurier,
- 1/2 bouillon ail et fines herbes
- Sel
- de l'huile d'arachide

## Préparation :

### 1- la pâte

- Dans un bol, mettre la farine, le sel et le beurre et mélangez du bout des doigts, ajouter le sel faire un puits au centre et ajoutez l'œuf.
- Mélangez jusqu'à ce qu'il s'incorpore complètement, rajoutez juste un peu de farine pour les mains qui collent.
- Pour ceux qui ont des robots vous pouvez mettre tous les ingrédients et mettre la fonction approprié de votre robot.
- Farinez légèrement un plan de travail ou une grande planche à découper, pétrissez bien la pâte pour que le beurre adhère bien, formez ensuite une boule, couvrir de film étirable et la réserver au réfrigérateur.

## **2- la farce:**

- Dans un bol mélangez, la sardine où le poisson, le piment, le poivre, l'ail, le gingembre, le 1/2 bouillon, le sel .( Vérifiez l'assaisonnement avant de mettre le sel, le bouillon est déjà salé)
- Mettre à chauffer un peu d'huile, et faites revenir l'oignon et la tomate en dés,
- Dès que la tomate commence à cuire, rajoutez la préparation et laisser cuire à feu doux jusqu'à évaporation totale de l'eau.
- Réservez

## **3- la sauce d'accompagnement:( facultatif)**

- Dans une poêle anti adhérente, faites revenir l'oignon, l'ail et les épices. (Feu moyen)
- Ajouter la tomate, le 1/2 bouillon, le sel
- A l'aide d'une spatule, écrasez la tomate.
- Ajouter 3 cuillères à soupe d'eau, Laissez cuire jusqu'à évaporation totale de l'eau.

## **4- Confection des pastels:**

- Etaler la pâte avec un rouleau de pâtisserie, bien étendre la pâte.
- Avec un emporte pièce rond ou une petite tasse on découpe des ronds dans la pâte.
- Mettre la farce au centre de la pâte.
- Puis, on referme chaque pastel (il doit avoir la forme d'un demi cercle) avec une fourchette farinée on referme les pastels par pression sur le bord de la pastel. (Répétez l'opération jusqu'à épuisement de la pâte).
- Dans une poêle, faites chauffer l'huile d'arachide et frire les pastels, dès qu'ils sont dorés, les mettre sur du papier absorbant.

#### **LES CONSEILS DE NINA :**

- Pour éviter la gras, vous pouvez cuire les pastels au four à 200 degrés 20 à 30 minutes selon le four en mode ventilation, à mi-hauteur.
  - Pour une cuisson au four, battre un oeuf avec une cuillère à café d'eau et badigeonner le dessus de chaque pastel.
- 

## **PASTEL VIANDE**

#### **Ingrédients pour la pâte:**

- 250 g de farine de blé
- 125 g de beurre (à temps ambiante, texture pommade)
- 1 oeuf
- 5 cl d'eau
- 1 petite cuillère à café de sel

## **Ingédients pour la farce**

200 g de viande hachée pur boeuf

Julienne de légumes

1/2 oignon

1 petite échalote

1 gousses d'ail

persil frais haché

1/2 cube ail et fines herbes

1/2 bouteille de sauce tomate basilic

Un peu d'herbes de Provence

Un peu de Basilic

Un tour de poivre en grains ( moulin)

Sel

1 petite feuille de laurier

1/2 piment écrasé ( facultatif)

## **Préparation :**

### **1- la pâte**

- Dans un bol, mettre la farine, le sel et le beurre et mélangez du bout des doigts, ajouter le sel faire un puits au centre et ajoutez l'œuf.
- Mélangez jusqu'à ce qu'il s'incorpore complètement, rajoutez juste un peu de farine pour les mains qui collent.
- Pour ceux qui ont des robots vous pouvez mettre tous les

ingrédients et mettre la fonction approprié de votre robot.

- Farinez légèrement un plan de travail ou une grande planche à découper, pétrissez bien la pâte pour que le beurre adhère bien, formez ensuite une boule, couvrir de film étirable et la réserver au réfrigérateur.

## 2- la farce:

- La veille ou quelques heures avant votre préparation, hacher grossièrement dans un blender l'échalote découpé, le persil, l'ail, le bouillon, un tour de moulin à poivre, l'herbe de province avec un peu d'huile.
- Mélanger la pâte obtenue à la viande hachée couvrir et mettre au frais.
- Si vous n'avez pas de blender découper finement le persil, l'échalote l'ail et le mélanger à la viande avec les épices et mettre au frais.
- Dans une poêle anti-adhérente mettre un peu d'huile faites revenir l'oignon ajouter la viande hachée et mélanger jusqu'à ce que l'eau s'évapore.
- Ajouter ensuite les légumes à votre convenance et faites revenir jusqu'à évaporation de l'eau.
- Ajouter la sauce tomate, le laurier un peu de basilic un peu de poivre moulu, le 1/2 bouillon, le piment(facultatif) le sel ( vérifier d'abord l'assaisonnement)
- Faire cuire à feu doux jusqu'à évaporation totale de l'eau.

## 3- Confection des pastels:

- Etaler la pâte avec un rouleau de pâtisserie, bien étendre la pâte.

- Avec un emporte pièce rond ou une petite tasse on découpe des ronds dans la pâte.
- Mettre la farce au centre de la pâte.
- Puis, on referme chaque pastel (il doit avoir la forme d'un demi cercle) avec une fourchette farinée on referme les pastels par pression sur le bord de la pastel. (Répétez l'opération jusqu'à épuisement de la pâte).
- Dans une poêle, faites chauffer l'huile d'arachide et frire les pastels.
- Dès qu'ils sont dorés, les mettre sur du papier absorbant.

**LES CONSEILS DE NINA :** pour éviter la gras, vous pouvez cuire les pastels au four 200 degrés 20 à 30 minutes selon le four en mode ventilation. Pour une cuisson au four, battre un oeuf avec une cuillère à café d'eau et badigeonner le dessus de chaque pastel.

++ Vous pouvez ajouter 1 cuillère à café de gruyère dans chaque pastel avant de fermer. ( Seulement pour la cuisson au four)

+++ vous pouvez ajouter des morceaux d'œuf cuit dans la farce avant de fermer.

## PASTELS DE THON

**Préparation:** 15 mn

**Cuisson:** 30 mn

**4 personnes:**

2 rouleaux de pâte feuilletée  
1 boîte de thon au naturel  
1 boîte de sardines à l'huile  
1 petite boîte de concentré de tomates (70 g)  
1 oignon  
1 gousse d'ail  
1 cuillère à café de harissa (facultatif)  
1 de cube de bouillon de bœuf  
1 cuillère à soupe d'huile d'arachide  
sel, poivre du moulin

1. Egouttez le thon, versez l'huile des sardines dans une poêle puis émiettez les filets de sardines avec le thon.
  2. Epluchez l'oignon et coupez-le en petits morceaux. Pelez l'ail et hachez-le.
  3. Ajoutez l'huile dans la poêle et faites revenir sur feu moyen l'oignon et l'ail jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.
  4. Versez dessus le mélange de thon et de sardines, le concentré de tomates, 1 verre d'eau (12,50 cl), la harissa, le 1/4 de cube de bouillon, salez légèrement si besoin, poivrez et laissez mijoter jusqu'à complète évaporation du liquide.
  5. Préchauffez le four à 150 °C (th. 5).
  6. Découpez des disques de 8 cm de diamètre dans la pâte feuilletée, garnissez chacun de 1 cs de préparation au poisson, repliez pour former un chausson et scellez en appuyant sur le pourtour avec les dents d'une fourchette.
  7. Disposez les pastels sur une plaque recouverte de papier d'aluminium et enfournez-les pour 20 min environ, jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
-

# PASTEQUE

**AVANTAGES:** savoureux et désaltérant. Riches en potassium et en fibres.

---

# PATATE DOUCE

**AVANTAGES :** riche en glucides, bonne sources de vitamines B6 et C, d'acide folique et de potassium, très riche en fibres. Bon rapport de bêta -carotène.

---

# PÂTE A BEIGNETS

**Préparation: 10 minutes+ repos de la pâte : 2 heures**

Pour 20 beignets environ:

125 g de farine tamisée

1 gros œuf, 1/2 verre de lait ( ou moitié eau et moitié lait)

1/2 cuillère à café de sel

fruits ou légumes au choix

parfum au choix ( zeste de 1 citron, quelques gouttes d'eau de fleur d'oranger ou de rhum)

**1.** Mettez la farine tamisée dans le saladier. Faites un puits

au centre, ajoutez l'œuf et le sel.

2. Versez l'huile et délayez peu à peu à la spatule. Ajoutez le lait et travaillez bien la pâte.

3. Laissez la pâte reposer 2 heures avant d'en enrober l'aliment à plonger dans l'huile

---

## PÂTE A BLINI

12 blinis

250 g de farine de blé

250 g de farine de sarrasin

3 oeufs

750 ml de lait

50 g de beurre fondu

10 g de levure de boulanger fraîche (ou 1 sachet de levure déshydratée)

20 g de sel

Un peu d'huile

1. Tiédir le lait. En prélevez une partie pour diluer la levure.

2. Mélangez les farines et le sel. Ajoutez les jaunes d'œufs, le beurre fondu, la levure et le lait tiède, progressivement, en mélangeant à l'aide d'un fouet.

3. Laissez reposer 2 h à température ambiante. Au dernier

moment, battre les blancs d'oeufs en neige puis incorporer à la pâte.

4. Faites chauffer la poêle à blini ou la plaque à crêpes.
5. Graissez avec un chiffon imprégné d'huile puis versez une louche moyenne pour chaque blini, en étalant légèrement la pâte avec le dos de la louche pour réaliser un blini pas trop épais d'environ 15 cm de diamètre.
6. Laissez cuire 1 à 2 minutes (la surface doit s'être figée après l'apparition de bulles), retournez et cuire à nouveau 1 min.
7. Empiler les blinis au fur et à mesure sur un plat chaud en badigeonnant chacun de beurre avec un pinceau.
8. Servir.

#### **LES CONSEILS DE NINA:**

Il est possible de n'utiliser que de la farine de sarrasin. Dans ce cas, la levure est inutile. Ajoutez simplement un 4e blanc d'œuf.

---

## **PÂTE A CHOUX**

**Préparation: 15 minutes + Cuisson: 15 minutes**

**Ingédients:** Pour 18 choux de taille moyenne ou 500 g de pâte:  
25 cl d'eau ( ou moitié eau et moitié lait)  
1/2 cuillère à café de sel

1 cuillère à soupe de sucre semoule

150 g de farine

60 g de beurre + 15 g pour la plaque

4 œufs moyens

**1.** Dans une casserole, mettez l'eau, le beurre, en morceaux, le sel, le sucre. Faites bouillir.

**2.** A ébullition, versez d'un seul coup la farine et remuez. Une boule de pâte va se former.

**3.** Hors du feu, incorporez les œufs un par un, en veillant à bien mélanger la préparation.

**4.** La pâte doit être souple et ferme. Si elle vous paraît trop sèche, ajoutez un œuf.

**5.** Sur une plaque beurrée, formez des boulette, puis faites cuire 15 minutes (th.6) 180°

---

# **PÂTE A CRÊPES**

**Préparation: 20 minutes + repos de la pâte: 1 ou 2 heures**

**Cuisson: 3 à 5 minutes**

250 g de farine

50 cl de lait

3 œufs

1/2 cuillerée à café de sel fin

2 cuillerées à soupe de sucre en poudre (si crêpes sucrées)

2 cuillerées à soupe de beurre fondu ou d'huile

beurre ou huile pour cuisson

parfum au choix

**1.** Mettez la farine dans un saladier. Faites un puits et versez-y la moitié du lait. Délayez.

**2.** Battez les œufs en omelette et ajoutez-les avec le beurre , le sel ou le sucre, au mélange.

**3.** Versez peu à peu le reste du lait ajoutez le parfum choisi et mélangez. Laissez reposer la pâte 1 ou 2 heures.

**4.** Dans une poêle graissée et chaude, versez une demi-louche de pâte. Nappez bien la surface. Faites cuire quelques secondes.

**5.** Retournez la crêpe avec une spatule pour cuire l'autre face. Maintenez les crêpes au chaud au fur et à mesure.

#### **LES CONSEILS DE NINA:**

Pour des crêpes moelleuses remplacez 1/4 du lait par de l'eau gazeuse.

---

## **PÂTE À CRÊPES 3**

**Ingrédients :**

- 30 g de beurre doux
- 190 g de farine
- 60 g de sucre semoule
- 1 pincée de sel
- 4 œufs
- 430 g de lait entier
- 1 orange (si possible bio ou non traitée)
- 1 citron (si possible bio ou non traitée)
- 20 g de rhum ambré (facultatif)
- 1 gousse de vanille

### **Préparation :**

1. Dans un saladier, mélanger la farine, le sucre, le sel, la vanille et les zestes de l'orange et du citron.
2. Ajouter ensuite progressivement les œufs, bien mélanger pour obtenir une préparation homogène.
3. Chauffer 1/3 du lait avec le beurre pour le faire fondre. Une fois entièrement fondu, ajouter le reste du lait et mélanger.
4. Ajouter progressivement à la pâte à crêpes et bien mélanger. Mixer si nécessaire.
5. Graisser une poêle à crêpes. Cuire une petite louche de pâte à chaque fois.

Servir-tiède avec du sucrée vanillé.

Pour plus de saveurs, préparer cet appareil au moins la veille et le réserver au réfrigérateur.