

Tresse au thon et aux poivrons



Pour 3 à 4 personnes :

1 pâte feuilletée

1 boîte de thon au naturel (180 g environ)

3 poivrons multicolores (ou poivrons émincés surgelés)

2 ou 3 CS bombées de fromage frais de chèvre

Huile d'olive - Moutarde - Sel, poivre et ail en semoule

1 jaune d'œuf pour la dorure

- Laver, couper les poivrons et ôter les graines. Emincer la chair en fines lanières.
- Dans une poêle, faire chauffer un peu d'huile d'olive et y faire revenir les poivrons, avec un peu de sel, de poivre et d'ail en semoule. Laisser « confire » à couvert, jusqu'à ce qu'ils soient très tendres.

Avec des poivrons surgelés, suivre les indications du sachet et jusqu'à disparition de l'eau de cuisson.

- Egoutter le thon et l'émietter dans la poêle contenant les poivrons. Ajouter le fromage frais de chèvre et de la moutarde (au goût).
- Dérouler la pâte feuilletée sur une plaque allant au four, recouverte de papier cuisson et découper des bandes dans la pâte comme indiqué en page 2.
- Verser la farce thon/poivron sur la bande du milieu. Rabattre le haut de la pâte sur la farce, puis tresser, en ramenant une bande au centre, en les croisant de gauche à droite.
- Avant d'arriver en bas, rabattre aussi la bande du bas vers le haut, sur la farce.
- Dorer la tresse au pinceau, avec le jaune d'œuf détendu avec un peu d'eau et enfourner pour 30 minutes, à 180°C (four préchauffé), le temps que la tresse soit bien dorée.
- Servir chaud, accompagnée de salade verte.

BFT
Sandra

