

La meilleure Recette super facile pastel senegalais au thon frais

Les pastels ou pili pili sont des beignets salés farci soit de poisson , soit de viande, soit de poulet. Quand ils sont farcis à la viande, on les appelle généralement fatayas.

PORTIONS 28 pastels

TEMPS DE PRÉPARATION 1heure h 15 min

TEMPS DE CUISSON 45 min

Equipment

- verre
- fourchette
- marmite creuse

Ingrédients

Pâte

- 500 grammes de farine
- 2 oeufs
- 1 c.à soupe de beurre mou + 250 ml de lait OU 1.c a soupe d'huile + 250 ml d'eau
- ½ c.à café de sel
- ½ sachet levure chimique

Farce

- 1 poisson : le thon que j'ai choisi
- quelques branches de persil
- 1 c. à soupe de tomate concentrée
- 1 piment
- 3 gousses ail
- sel poivre
- ½ oignon coupé finement

Sauce tomate

- 1 c à soupe de tomate concentre
- ½ oignon coupé finement
- 100 ml d'eau
- 1 c. à soupe d'huile

- 1 c. à soupe de condiment verts

Instructions

Pâte

1. Mélanger bien avec vos mains, la farine et le beurre mou
2. Faire un creux dans la pâte et y ajouter les oeufs et le lait
3. Bien mélanger et laisser reposer la pâte pendant que vous faites la farce

Farce

1. Dans une marmite, ajouter le poisson, les branches de persil, le piment, l'ail et le sel. Recouvrir le tout d'eau
2. laisser cuire 10 minutes
3. Séparer le poisson des condiments.
4. Emietter le poisson avec une fourchette en enlevant tous les arêtes
5. Ecraser ensuite le piment, persil, ail, piment qu'on a fait bouillir avec le poisson
6. Réserver une soupe de vos condiments écrasés . cela nous servira pour faire une petite sauce tomate pour accompagner les pastels.
7. Dans une autre petite marmite, ajoutez un peu d'huile, faites frire le demi oignon pendant 1 minute
8. Ajouter ensuite la tomate concentré, laisser mijoter 1 minute environ, puis ajouter une partie des condiments verts écrasés, puis la tomates. ajouter le sel, et le poivre
9. Laisser mijoter 2 à 3 minutes et c'est bon

Sauce tomate

1. Faites frire dans très peu d'huile l'oignon

2. Ajouter après 1 minute environ, la tomate concentrée. laisser mijoter 1 à 2 minutes maximum
3. Ajouter les condiments verts et de l'eau
4. Laisser mijoter 2 min , ajouter un peu de sel, le poivre et c'est prêt

Pastel

1. Etaler votre pâte
2. Avec un verre couper la pâte en petit cercle
3. Ajouter une cuillère à café de votre farce dans le petit de cercle
4. Refermer en appuyant les bords fortement avec une fourchette
5. Dans une marmite chaude faites chauffer ½ litre d'huile
6. Chauffer l'huile pendant au moins 5 minutes. Si l'huile n'est pas assez chaude, les pastels vont s'insurger d'huile.
7. Faites le teste avec un pastel . Si le pastel remonte directement à la surface, c'est que l'huile est assez chaude. Sinon attendez encore un peu
8. Quand l'huile est assez chaude. Faites frire les pastels. Laisser chaque côté dorer avant de retirer puis l'étaler sur du papier absorbant

Notes

Utiliser soit de l'huile et de l'eau. soit le beurre et le lait. Nous avons opté pour le beurre et le lait pour un plus de douceur dans le goût.

Si vous voulez faire la pâte avec une machine, choisissez le bout avec crochet pour mixer

Pour simplifier la recette on peut utiliser du thon en boîte bien sûr il y a une différence de goût mais les pastels sont longs à préparer

Avec quelques ami(e)s on partage un moment très joyeux

Bon appétit

Type de plat Ragout

Cuisine recette facile, Sénégalaise

Temps de préparation 10 min

Temps de cuisson 1 h

Temps total 1 h 10 min

Portions [4](#)

Ingrédients

- 2-3 c. à soupe [huile d'olive](#)
- 500 g poulet sans peau et désossé, coupé en petits morceaux
- 1 oignon haché
- 1 piment fort
- 3 [gousses d'ail](#) hachées
- 1 c. à soupe gingembre frais râpé
- 1 c. à c paprika fumé
- 1/2 c. à c [thym](#)
- sel
- poivre
- 2 [tomates](#) (environ 75 g), coupées en dés
- 1 c. à soupe concentré de tomate
- 750 ml bouillon de poulet
- 1 patate douce moyenne coupée en cube
- 2 [carottes](#) coupées en rondelles
- 2 c. à soupe beurre de cacahuète crémeux
- 1/2 botte [persil](#) ou coriandre ciselée

Instructions

1. Dans un saladier mélanger ensemble les morceaux de poulet, l'oignon et l'ail. Saler et poivrer.
2. Chauffer l'huile d'olive dans une poêle profonde et ajouter les morceaux de poulet. Faire revenir environ 5 minutes.
3. Ajouter l'oignon, l'ail, le gingembre, le piment, le paprika, thym, sel, poivre et bien mélanger le tout.
4. Laisser revenir jusqu'à ce que l'oignon soit translucide.
5. Ajouter les tomates réduits en purée, le concentré de tomate, le bouillon et le piment fort et mélanger le tout.
6. Couvrir et laisser mijoter environ 20-30 minutes.
7. Ajouter les légumes (patate douce, carotte) et mélanger délicatement.
8. Laisser mijoter à découvert jusqu'à ce que les légumes soient tendres et la sauce légèrement épaisse (30 minutes environ).
9. Dans un bol verser le beurre de cacahuète et ajouter 2 louches de la sauce de cuisson. Fouetter à la fourchette jusqu'à ce que le mélange soit homogène, continuer à incorporer la sauce au beurre de cacahuète jusqu'à liquéfier légèrement le mélange.

10. Verser la sauce au beurre de cacahuète dans la casserole et mélanger le tout.
11. Couvrir à moitié la casserole et cuire jusqu'à ce que l'huile remonte à la surface.
12. Retirer du feu et ajouter la coriandre (ou persil) ciselée. Parsemer d'un pincée de paprika fumé si désiré.
13. Servir accompagnée de riz blanc, riz brun ou couscous.

Plat familial et convivial Bon Appétit

Ingrédients :

200 g de Araw (poudre de mil transformée en petites boules),
lait en poudre,
une noisette de beurre,
sucre, sel,
une petite noix de muscade (ou de la muscade en poudre),
2 sachets de sucre vanillé.
En option: du fromage blanc (soow), en plus du lait en poudre.

Préparation du fondé:

Faire bouillir 70cl d'eau.
Ajouter le Araw petit à petit en remuant.
Laisser cuire 25 min en remuant régulièrement. Le araw doit absorber complètement l'eau.
Ajouter une pincée de sel et une noisette de beurre.
Bien remuer.
Gratter un peu de noix de muscade dessus.
Ajouter les deux sachets de sucre vanillé.
Bien mélanger.
La bouillie de mil est prête.

Service:

Ajouter du lait en poudre et du sucre selon vos goûts.
Vous pouvez aussi ajouter du fromage blanc.
Mélanger et déguster le fondé alors que c'est encore chaud.

Dessert lacté bon appétit

JUS DE BISSAP

TEMPS DE PRÉPARATION: 5 MN

TEMPS DE CUISSON:

TEMPS TOTAL: 5 MN

POUR: 1,5l de jus

Temps de préparation : 5 mn

Temps de repos au frais : 12h

INGREDIENTS

- 100 g de bissap (ou fleur d'hibiscus) séché
- 2 citrons verts
- 80 à 100 g de sucre selon votre goût
- ½ bouquet de menthe fraîche

INSTRUCTIONS

1. Faites infuser les fleurs d'hibiscus séchées dans 1,5l d'eau bouillante. Laissez refroidir 2h à température ambiante.
2. Lorsque la préparation a refroidi, pressez 2 citrons verts;
3. Rincez et ciselez la menthe fraîche.
4. Filtrez la préparation.
5. Ajoutez-y le jus de citron vert, le sucre et la menthe ciselée et mélangez.
6. Versez le tout dans une carafe ou une bouteille et mettez au réfrigérateur pour une nuit au moins.
7. Servez très frais.

NOTES



Cette délicieuse boisson se conserve 1 semaine au réfrigérateur dans une bouteille fermée.