



*Une sauce qui accompagnera vos viandes rouges, grillades, thon ou fondues !*



*Pour l'apéro entre potes*

### **Empanadas de la mer**

Pour 20 pièces. Prenez 2 pâtes brisées (ou faire une pâte à empanadas) et taillez 20 disques de pâte. Faites 3 oeufs durs, égalez-les et coupez-les en dés. Faites revenir 2 oignons ciselés avec du beurre puis ajoutez 400g de chipirons, du cumin et du paprika. Ajoutez les oeufs. La préparation doit être juteuse. Placez de la farce au centre des disques, fermez les empanadas hermétiquement en les pliant en 2 et en pinçant le bord. Enfournez au four pendant 5 à 10 min à 180° C. Dégustez avec de la sauce grillades.

*Variez la farce avec du boeuf, du poisson, des tomates, des poivrons...*



*Pour rendre ta moitié in love*

### **Tartare de thon rouge**

Pour 2. Coupez 500g de filet de thon rouge en cubes. Ciselez de la ciboulette et une petite échalote. Mélangez au thon avec 1 cuil. à café d'huile de sésame, un demi pot de sauce grillades, 2 cuil. à soupe de jus de citron, salez et poivrez à votre convenance. Formez 2 petits cylindres de mélange thon-sauce avec un emporte-pièce et servez !

*Vous pouvez manger le tartare avec une salade ou des frites.*



*Pour épater ta belle mère*

### **Brochette de cabillaud, sauce grillades**

Pour 4. Lavez et coupez 2 fenouils en quartiers, puis les faire bouillir dans l'eau salée 5min après ébullition. Épluchez 2 oignons rouges et coupez-les en quartiers. Coupez 4 pavés de 150g de dos de cabillaud en cubes de 3cm. Faites des brochettes avec fenouils, oignons et cabillaud. Enrobez-les d'huile d'olive, ajoutez sel et poivre. Faites cuire les brochettes au barbecue et dégustez-les avec un pot de sauce grillades à laquelle vous aurez ajouté des tomates cerises coupées en morceaux et des pignons de pin grillés.



*Pour le plaisir des enfants*

### **Tarte au thon et poivrons rouges**

Pour 4. Faites revenir 2 oignons dans de l'huile. Battez 3 oeufs en omelette, y ajouter les oignons, 150g de thon émiétté, 10cl de crème fraîche épaisse et la moitié d'un pot de sauce grillades. Ajoutez 1 poivron émincé très fin, assaisonnez (sel, poivre et muscade) puis versez-le tout sur une pâte brisée dans un plat à tarte. Faites cuire environ 40min à 180° C.

*Vous pouvez ajouter des olives noires ou du gruyère rapé pour gratiner.*

**Tous les goûts du Sud-Ouest !** Fabrication 100% Française - zéro additif

+ D'INFOS SUR [WWW.LESSAUCESMORIN.COM](http://WWW.LESSAUCESMORIN.COM)

