



CROQUETTES AU THON, SALADE DU PRINTEMPS



15 min



8-10 min



1 pers.

RÉALISÉ PAR

Recettes top chrono

Nouvelle recette tirée de: "Cuisine du Chef". C'est un plat d'été, que l'on peut manger chaud ou froid.

INGRÉDIENTS

- 120-170g de pommes de terre
- 80-120g de thon en boîte à l'eau
- 1 cébelle finement émincée
- Un peu de persil plat finement ciselé
- Le zeste rapé et le jus d'un demi citron
- Un fond d'assiette de farine
- 1 oeuf légèrement battu
- Un fond d'assiette de chapelure
- Moutarde
- Sel, poivre
- Huile d'olive

MARCHE À SUIVRE

Cuire les pommes de terre.

Les peler, puis les écraser à la fourchette.

Dans un saladier, les mélanger avec le thon émietté, la cébelle, le persil, le zeste et le jus de citron.

Ajouter à votre convenance du sel, du poivre, un peu de moutarde, voir d'autres ingrédients (curry, curcuma, etc.).

Bien malaxer pour faire une préparation homogène.

Puis façonner des boulettes entre vos mains humides et les aplatir légèrement en forme de galettes.

Verser dans une assiette la farine, dans une autre l'oeuf légèrement battu, et dans une troisième la chapelure.

Passer les galettes dans la farine, puis dans l'oeuf et enfin dans la chapelure pour bien les enrober.

Verser de l'huile dans une poêle, la faire chauffer à feu moyen et faire dorer les croquettes des deux côtés à la couleur désirée.

Les poser sur un papier absorbant, les éponger pour retirer un maximum de gras.

Les servir bien chaudes avec la salade et des quartiers de citron.

ASTUCES DU CHEF

Vous pouvez très bien ajouter des légumes (carottes, petits pois) ou des champignons dans la préparation des croquettes.

il est évident que ce plat est, à la base, cuit dans de l'huile! Essayez d'en mettre le moins possible et d'avoir une cuisson plutôt lente pour ne pas les brûler.

Pour la salade, utilisez les légumes et légumes qui vous plaisent.

De préparer la masse le jour avant et de la mettre au frigo, lui permettra de tirer et elle sera plus facile à travailler!