

2020-04 – RECETTE ISSY X PEPITES DE NOISETTE

CROQUETTES DE POMMES DE TERRE AU THON

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 10 minutes

Nombre de personnes : pour environ 8 à 10 galettes

INGREDIENTS

- 450-500g de pommes de terre cuites et refroidies (ou un reste de purée)
- 1 petite boîte de thon
- 100g de petits pois (surgelés ou en boîte)
- 1 cuillère à café bombée de cumin
- 45g de fromage râpé
- 1 œuf
- 1 tasse de chapelure
- 1 citron pour le service et une sauce yaourt ou tomate de votre choix

PREPARATION

1. Écrasez les pommes de terre et mélangez-les avec le thon égoutté et émietté, les petits pois, le cumin, du sel et du poivre. Mélangez.
2. Incorporez ensuite le fromage et mélangez brièvement.
3. Formez des boulettes ou des galettes, selon votre préférence.
4. Roulez les boulettes dans l'œuf battu puis dans la chapelure.
5. Dans une poêle bien chaude avec un filet d'huile, faites dorer les boulettes 3 à 5 minutes sur chaque face, jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.
6. Dégustez avec une salade verte, un filet de jus de citron, et une sauce au yaourt ou une sauce tomate selon votre préférence.

ASTUCES DU CHEF

Si l'appareil est un peu « mou », placez-le au frais 30 minutes avant de former vos boulettes.

Si vous n'aimez pas le cumin, remplacez-le par du curry ou des herbes fraîches ciselées.