

CROQUETTE DE THON

Préparation: 30 mn

300 g de pommes de terre

1 oignon haché finement et frit dans un peu d'huile au préalable

1 boîte de thon à l'huile d'olive si possible, si non du thon nature

2 cs de persil haché

2 cs de jus de citron

Le zeste d'un citron

sel, poivre

1 à 2 œufs en fonction de leur grosseur

chapelure

farine

huile de friture

1. Lavez, épluchez et coupez les pommes de terre en gros dés.
2. Faites bouillir dans une eau salée.
- .3. Égouttez et passez à la moulinette ou écrasez à la fourchette (faites le avec les pommes de terre très chaude pour ne pas avoir de grumeaux).
4. Épluchez l'oignon et émincez le.
5. Faire revenir dans un peu d'huile (il faut qu'il est une belle couleur dorée) ,
6. Égouttez le thon et mettre sur la purée de pomme de terre, ajoutez, le persil, l'oignon, le jus et le zeste de citron
7. Salez et poivrez selon votre gout.
8. Mélangez bien le tout.

9. Formez des boulettes, faites passer dans la farine, puis l'œuf légèrement battu et en dernier enrobez dans la chapelure .

10. Faites frire les croquettes dans de l'huile chaude jusqu'à ce qu'elles aient une belle couleur dorée, égouttez sur du papier absorbant.

LES CONSEILS DE NINA:

L'ajout du jus et zeste de citron est facultatif, mais ça ajoute une belle note à ces croquettes