



Saison 2022/2023



Fishcakes citronnés



Ingrédients pour 4 personnes

- . 600g de pommes de terre à chair farineuse (type bintje ou agata)
- . 3 cuil.à soupe bombées de farine
- . 1 œuf – 1 ½ citron
- . 1 bte de thon émiétté
- . 2 cuil.à soupe d'huile d'olive
- . Sel, poivre

-----0-----
Préparation : 15 mn
Cuisson : 20 mn

Plonger les pommes de terre dans de l'eau bouillante et les faire cuire 15 mn.

Les éplucher et les écraser en purée.

Ajouter l'œuf, la farine, le jus de citron et le thon.

Assaisonner puis bien mélanger le tout.

Après cette préparation, former de petites galettes légèrement aplaties. Les faire cuire à la poêle dans un fond d'huile pendant quelques minutes de chaque côté (vous pouvez les enduire de farine pour qu'elles ne collent pas) jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

Recette diététique !

Riche en protéines, le thon en boîte est aussi une source de phosphore, de fer, d'oméga 3 et de vitamines A, B et D.

Même s'il est classé parmi les poissons gras, le thon reste pauvre en calories et présente de formidables atouts pour la santé.

