

COUP DE COEUR : Croquettes de thon

Passion
Traitement

4 PORTIONS

Préparation : 20 minutes / Cuisson : 5 minutes

Cuitout
TRAITEUR ÉVÉNEMENTIEL

LISTE DES INGRÉDIENTS

- | 2 œufs
- | 4 oignons verts, hachés
- | 1/4 tasse de farine
- | 1 c. à soupe de moutarde de Dijon
- | 1 c. à thé de basilic
- | 2 c. à thé ciboulette hachée
- | 3/4 tasse de chapelure
- | 4 conserves de 170 g thon
- | 2 c. à soupe d'huile d'olive
- | 1 c. à thé de paprika
- | Pour la sauce:
 - | 1/3 tasse de yogourt nature grec
 - | 3 c. à soupe de mayonnaise
 - | 1 c. à thé de wasabi
 - | 1/2 à 1 lime, (zeste et jus)
 - | Poivre au goût



PRÉPARATION

- | Dans un bol, mélangez les œufs, les oignons verts, la farine, la moutarde, la sauce piquante, les épices, 1/4 tasse de chapelure et brassez le tout vigoureusement.
- | 2. Ajoutez le thon, brassez de nouveau. Versez le reste de la chapelure dans une assiette.
- | 3. Façonnez 12 croquettes avec le mélange de thon. Roulez-les dans la chapelure, de façon à ce qu'elles en soient entièrement recouvertes. Dans une poêle à feu moyen, faites chauffer la moitié de l'huile et cuisez la moitié des croquettes 1 à 2 minutes de chaque côté. Baissez le feu à moyen et reprenez l'opération. Servez avec la sauce à la limette style japonaise.