

Croquettes de thon à la sauce barbecue



Pour aujourd'hui je vous propose une création ! De délicieuses et très savoureuses croquettes de thon à la sauce barbecue ! Et bien évidemment la sauce barbecue c'est celle maison que j'ai pu déjà vous proposer. Une envie de croquettes met venu quand je me suis rappelé celles que j'avais faites au thon et aux olives noires. Comme je n'avais que du thon sous la main, c'était une évidence que ces nouvelles croquettes seraient au thon. Mais après avec quoi l'agrémenter...j'avais aussi très envie de manger ma sauce barbecue (non parce que j'en mange pas tous les jours non plus donc bon...j'aimerais éviter qu'elle se perde !), je me suis donc dit qu'allier les deux ne devait pas être mauvais...et j'ai eu raison ! C'était vraiment extra ! N'ayant plus non plus de chapelure ni de pains j'ai opté pour une chapelure à la semoule. C'est vraiment très très bon aussi.

Pour une dizaine de croquettes

Ingrédients:

200g de thon au naturel

100g de sauce barbecue (recette [ici](#))

25g de gruyère râpé

1 bonne pincée de sel

Poivre

Des herbes (de votre choix, pour ma part j'ai mis des herbes du soleil)

Pour la panure:

100g de semoule fine

1 oeuf

100g de farine

2c. à soupe de beurre

Préparation:

Dans un saladier, mélangez le thon égoutté et bien émietté avec la sauce barbecue puis le gruyère râpé.

Ajoutez le sel, le poivre et enfin les herbes. Mélangez bien l'ensemble. Laissez reposer au moins 1H au réfrigérateur.

Versez la farine dans un bol, l'oeuf dans un autre et enfin la semoule fine dans un troisième.

Formez des boules légèrement aplaties puis passez-les dans la farine, dans l'oeuf et enfin dans la semoule. Déposez les croquettes dans une assiette puis faites chauffer le beurre dans une poêle. Déposez les croquettes dans la poêle chaude et faites-les dorer 5min sur chaque face.

Dégustez chaud, tiède ou froid.