

Croquettes de thon aux olives noires



Voici pour aujourd'hui une recette salée vraiment très bonne et qui sera parfaite pour les beaux jours qui arrivent, froid ou chaud c'est excellent. Ces croquettes de thon sont parfaites comme ça, en salade, pour l'apéritif, en entrée ou en plat principal ! Moelleuses à l'intérieur et croustillantes à l'extérieur, elles sont très savoureuses et de plus très simple à réaliser ! J'ai adoré cette recette et je m'en suis gardé au congélateur pour en mettre dans des burgers, je suis sûr que ce sera divin !

Pour 4 personnes

Ingrédients:

250g de thon au naturel en boîte

250g de ricotta

Une douzaine d'olives noires

2 oeufs

75g de farine

50g de parmesan râpé

Fleur de sel

Poivre

Pour la panure:

100g de farine

1 oeuf fouetté

100g de chapelure

3c. à soupe d'huile d'olive

Préparation:

Egouttez et émiettez le thon. Mélangez-le avec la ricotta et le parmesan. Hachez les olives, ajoutez-les à la préparation, incorporez les oeufs puis la farine. Salez, poivrez. Réservez au moins 1H au frais.

Versez le farine dans un bol, l'oeuf dans un autre et enfin la chapelure dans un troisième.

Formez des boules légèrement aplaties puis passez-les dans la farine, dans l'oeuf et enfin dans la chapelure. Déposez les croquettes sur du papier cuisson puis faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle. Déposez les croquettes dans la poêle chaude et faites-les dorer 5min sur chaque face.

Dégustez chaud, tiède ou froid.