



Croquettes de thon à l'asiatique

UNE MISE EN BOUCHE VOYAGEUSE.

INGRÉDIENTS

Pour une trentaine de croquettes

RECETTE

- > Thon au naturel en morceaux = 1 poche de 600 g
- > Échalotes = 5
- > Pommes de terre cuites = 750 g
- > Pâte de miso blanc = 125 g
- > Petits pois cuits = 240 g
- > Graines de sésame (q.s.p.)
- > Huile de sésame (q.s.p.)
- > Sel et poivre du moulin (q.s.p.)

LE THON AU NATUREL EN MORCEAUX

Existe aussi en :

Poche 1800 g,
Boîte 600 g / 1800 g.

Ou en Thon Albacore

Poche 1800 g / 600 g,
Boîte 280 g / 600 g / 1800 g.



Préparation

- > Ciseler les échalotes. Les faire dorer dans une poêle quelques minutes avec un trait d'huile d'olive.
- > Émiettez le thon en petits morceaux.
- > Écraser les pommes de terre. Les mélanger avec la moitié du thon, le miso, les échalotes, 2 c. à soupe d'huile de sésame et quelques tours de moulin à poivre. Incorporer délicatement le reste du thon et les petits pois.
- > Prendre une cuillère à soupe de ce mélange et rouler entre les paumes pour former une boulette. La rouler ensuite dans les graines de sésame. Répéter l'opération pour former toutes les boulettes. Réserver au frais avant dégustation.

Déclinaisons

- > Remplacer le miso blanc par du miso rouge (en divisant la quantité par 2).
- > Pour des croquettes « italiennes » : remplacer le miso par du pesto, les petits pois par des tomates séchées hachées finement, et rouler les croquettes dans du parmesan râpé.



La qualité a un nom