

RECETTE

BOULETTES DE THON AUX LÉGUMES AU FOUR



Pour 4 personnes



Préparation : 15 mn



Cuisson : 15 mn

Ingrédients :

140 g de thon au naturel
160 g de fromage frais
400 g de julienne de légumes
 surgelée
100 g de chapelure
1 oignon, coriandre
Sel, poivre

Recette :

1. Éplucher et hacher finement l'oignon. Le faire revenir dans un wok et ajouter la julienne de légumes environ 5 mn. Laisser refroidir.
2. Préchauffer le four à 200°.
3. Dans un saladier, mélanger le thon égoutté et tous les autres ingrédients, ainsi que les légumes en julienne.
4. Avec les mains, former des boules de la taille d'une grosse noix : si trop sec, rajouter du fromage frais, si trop humide, rajouter de la chapelure.
5. Déposer les boulettes dans un plat graissé allant au four et enfourner environ 10 à 15 mn jusqu'à ce qu'elles aient pris une belle teinte dorée.
6. Servir avec la salade de quinoa à la tomate.



LE TRI
+ FACILE

