



CROQUETTE DE RILLETES DE THON



INGRÉDIENTS

- 1 boîte de rillettes de thon **CAP Océan**
- 1 paquet de purée
- 2 cuillères à soupe de farine
- 2 œufs
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive

 10 min.

 2 pers.

 **ECO SCORE**

 **MULTI-SCORE**

RECETTE

1. Préparez 1 paquet de purée comme indiqué sur la boîte.
2. Ouvrir et égouttez 1 boîte de rillettes de thon **CAP Océan**, l'émiettez dans un saladier.
3. Ajoutez 2 œufs, 2 cuillères à soupe de farine et la purée.
4. Un peu de sel et de poivre et bien mélanger pour homogénéisez le tout.
5. Faites chauffer 2 cuillères à soupe d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen.
6. Déposez de petits tas de purée au poisson dans la poêle.
7. Les aplatir un peu avec une fourchette, pour en faire de petites galettes.
8. Faites les dorer des 2 côtés.
9. Dégustez bien chaud !



Scannez la recette



Téléchargez **Frigo Magic** :

