



Galettes de thon et poivrons avec sauce citron et ciboulette

RECETTES - POISSONS - REPAS



NOMBRE DE PORTION : 6

TEMPS DE PRÉPARATION :

15 MIN

TEMPS DE CUISSON :

26 MIN

TEMPS DE REPOS :

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: FACILE

CONGÉLATION: NON

Ingrédients

- 1 c. à table (15 ml) d'huile d'olive
- 1 petit poivron jaune, coupé en petits dés
- 1 petit oignon jaune, haché finement
- 1 gousse d'ail, hachée finement
- 1 conserve de thon dans l'eau (170 grammes net), égouttée
- ½ tasse (125 ml) de chapelure nature
- ¼ tasse (65 ml) de persil frais, ciselé
- 2 œufs, légèrement battus
- 1/3 tasse (85 ml) de feta, émietté
- Sel et poivre

Sauce :

- 3/8 de tasse (90 ml) de yogourt grec nature
- 2 c. table (30 ml) de mayonnaise
- 2 c. table (30 ml) de ciboulette, ciselée
- 1 ½ c. table (22,5 ml) de jus de citron frais
- Zeste d'un demi-citron
- Sel et poivre au goût

Préparation

1. Préchauffer le four à 350 F.
2. Chauffer l'huile dans un poêlon.
3. Ajouter les oignons et les poivrons.
4. Cuire à feu moyen vif 3-4 minutes ou jusqu'à ce que les oignons soient tendres.
5. Ajouter l'ail et cuire 1 à 2 minutes. Mettre en suite dans un bol avec le thon, la chapelure, le persil, les œufs et la feta. Saler et poivrer.
6. Bien mélanger.
7. Former 6 grosses galettes (approximativement $\frac{1}{4}$ de tasse chacune).
8. Déposer sur une plaque recouverte de papier parchemin.
9. Cuire au four pendant 20 minutes en les retournant après 15 minutes.
10. Pendant ce temps, mélanger les ingrédients de la sauce dans un petit bol.
11. Servir sur les galettes de thon.
12. Vous pouvez en faire un hamburger ou les servir avec une salade ou des légumes.