

Croquettes de thon, quinoa, poivrons, tomates



INGREDIENTS

- 80g de quinoa
- 1 boîte de thon
- 2 CS de chapelure
- 1 oeuf
- 1 CS de moutarde
- 2 CS de parmesan
- 1 trio de poivrons congelés
- 1 boîte de tomates entières

PRÉPARATION:

Dans un saladier, mélanger le thon, la chapelure, l'oeuf, le parmesan et la moutarde, puis former 6 petites croquettes avant de les enfourner pendant 30mn à 160°C. Pendant ce temps, faire cuire légèrement les poivrons pour qu'ils restent croquants, puis ajouter les tomates à la fin de la cuisson. Pour le quinoa, compter 20mn de cuisson dans l'eau.

Un plat complet qui ravira vos papilles!!!