

# Croquettes de thon, quinoa, poivrons, tomates



Pour 2 personnes

Préparation: 20mn

Cuisson: 45mn



## INGRÉDIENTS

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

## PRÉPARATION:

1. Dans un saladier, mélanger le thon, la chapelure, l'œuf, le parmesan et la moutarde.
2. Former 6 petites croquettes et les enfourner pendant 30mn à 160°C.
3. Pendant ce temps, faire cuire légèrement les poivrons pour qu'ils restent croquants, puis ajouter les tomates à la fin de la cuisson.
4. Cuire le quinoa 20mn dans de l'eau bouillante.

*Un plat complet qui ravira vos papilles!!!*