Justine
Diététicien · 629505150

FISHCAKES CITRONNÉES

4 portions

INGRÉDIENTS

- 1 boîte moyenne de thon, au naturel, appertisé, égoutté (140 g)
- 600 grammes de pomme de terre, sans peau, crue
- 1 unité moyenne (M) d'oeuf, cru (58 g)
- 3 cuillères à soupe bombées de farine de blé tendre ou froment T65 (77 g)
- 600 grammes de légumes pour ratatouille, surgelés
- 1/2 unité moyenne de citron, pulpe, cru (35 g)

MODE DE PRÉPARATION

1º Faites cuire les pommes de terre 15 min dans de l'eau bouillante. Écrasez-les en purée, puis mélangez la purée avec l'œuf, la farine, le jus du citron et le thon. Salez, poivrez. Formez des petites galettes légèrement aplaties avec la préparation. Faites-les cuire à la poêle avec un fond d'huile pendant quelques minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Servez avec de la ratatouille.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (375 g)	% AR
ÉNERGIE	65 kcal	246 kcal	12 %
PROTÉINES	5 g	19 g	37 %
GLUCIDES	11 g	42 g	16 %
SUCRES	2 g	6 g	7 %
LIPIDES	1 g	2 g	3 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	0 g	2 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	6 g	24 %
SODIUM	42 mg	158 mg	7 %