

GALETTES DE THON & HARICOTS BLANCS

Pour 7-8 galettes

Préparation : 5 min

Cuisson : une dizaine de min (selon l'épaisseur des galettes)



1 boîte d'haricots blancs rincés (250 g égouttés)

1 boîte de thon au naturel (140 g)

2 cuillères à soupe de chapelure

1 œuf

1 cuillère à soupe d'huile d'olive pimentée (pas mise)

piment d'Espelette à discrétion

sel

poivre

polenta ou chapelure

huile de colza

Dans un saladier, mixer les haricots blancs puis y ajouter le thon égoutté et émietté, la chapelure, l'œuf, le piment, sel et poivre.

Former des galettes et les rouler dans la polenta ou la chapelure.

Les faire revenir à la poêle dans un peu d'huile.

Déguster avec une salade de mesclun ou autre petite salade croquante de votre savante composition.