



Croquettes de sardines et tomates confites

Source de protéines, oméga 3, fer, vitamine B12, vitamine D



Ingrédients

CROQUETTES

1 conserve	Sardines, égouttées	100 g
1 tasse	Purée de pommes de terre nature	250 ml
1	Œuf, battu	1
2 c. à soupe	Chapelure	30 ml
1	Oignon vert, coupé finement	1
¼ c. à thé	Sel	1 ml
¼ c. à thé	Poivre	1 ml
½ c. à thé	Fines herbes italiennes	2 ml
1 c. à soupe	Huile végétale	15 ml

TOMATES CONFITES

1 conserve	Tomates entières	796 ml
1 c. à soupe	Huile d'olive	15 ml
Au goût	Sel et poivre	Au goût



Astuce

Parfait pour utiliser les restants de purée de pomme de terre! Il est aussi possible de faire bouillir ou cuire au four environ 2 pommes de terre pour ensuite les réduire en purée.



ASSIETTE ÉQUILBRÉE

- Légumes (salade, soupe, etc.)
- Produits céréaliers et féculents (riz, pâtes, pain, etc.)
- Viande, lait et leurs substituts (poisson, légumineuses, fromage, etc.)

Adapté de : ricardocuisine.com



Préparation

CROQUETTES

1. Dans un grand bol, écraser grossièrement les sardines à l'aide d'une fourchette. Incorporer la purée de pommes de terre, l'œuf, la chapelure, le sel, le poivre et les fines herbes.
2. Façonner des boulettes avec environ 30 ml (2 c. à soupe) du mélange pour chacune. Presser légèrement pour former des galettes. Vous devriez obtenir 8 galettes.
3. Cuire les galettes dans 15 ml (1 c. à soupe) d'huile dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-vif, de 2 à 3 minutes de chaque côté. Alternative : cuire les galettes au four à 350 °F (175 °C) sur une plaque de cuisson, pour environ 10 minutes en retournant à mi-cuisson.

TOMATES CONFITES

4. Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 300 °F (150 °C) . Huiler une plaque de cuisson ou y placer un papier parchemin.
5. Égoutter les tomates dans un tamis au-dessus d'un bol. Ouvrir les tomates et les séparer en deux en retirant l'excédent de jus. Réserver le jus pour un autre usage.
6. Répartir les tomates sur les plaques. Éponger avec du papier absorbant si nécessaire afin d'enlever le plus de liquide possible. Arroser avec l'huile. Saler et poivrer.
7. Cuire au four 1 heure ou jusqu'à ce que les tomates soient légèrement caramélisées.

Servir en accompagnement des croquettes de sardines.