

## Galette de thon - ricotta

### INGRÉDIENTS

- 200g de ricotta
- 280g de thon
- 2 jaunes d'oeuf
- Basilic
- Persil
- Ciboulette
- Sel, poivre



### PRÉPARATION



- Mélangez le tout dans un saladier.
- Séparez le mélange en 4 galettes.
- Les cuire dans une poêle huilée, 8 minutes de chaque côté environ.
- **Idées d'accompagnement :**  
Ces galettes peuvent être accompagnées de riz complet, d'haricots verts.



#### Atouts Nutritionnels

Le thon est une excellente source de protéine, riche en oméga 3.

La ricotta est source de calcium nécessaire dans la minéralisation des os.

Valeurs nutritionnelles par portion :

175 Kcal

Protéines : 25g

Glucides : 2g

Lipides : 10g