

## Nuggets maison thon / ricotta

J'ai trouvé [cette recette](#) sur le blog [La flaveur d'un souvenir](#).

Une recette salée.  
Pour les mamans pressés,  
Ou quand vous avez des invités,  
Ou pour vos envies de nuggets tout en restant santé,  
Ou pour un dîner en amoureux,  
Ou tout simplement parce que les photos vous feront envie... !

En bref, une recette à faire lorsqu'on est au minimum 2.

### Ingrédients :

- 400 gr de thon au naturel émietté
- 125 gr de ricotta
- 1 oeuf (moyen)
- 1 cuillère à soupe de moutarde Savora (j'en avais pas donc j'ai mis de la moutarde normale)
- Ras-el-Hanout (idem... pas mis !)
- 1/2 cuillère à café de tabasco
- 1 cuillère à café de graines de cumin
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- chapelure + graines de sésame doré

### Préparation :

1. Dans un saladier, mélanger tous les ingrédients sauf l'huile d'olive (donc : **thon émietté + ricotta + oeuf + moutarde + tabasco + graines de cumin**).
2. Filmer, puis mettre au frigo pour 30 minutes.
3. Préparer le mélange panure : verser dans un bol la chapelure et des graines de sésame (*dosez selon votre goût pour les graines de sésame*).
4. Lorsque les 30 min sont écoulées, préparez les nuggets : formez des boules légèrement aplaties et plongez les dans le mélange de panure.
5. Préparez en plusieurs, vous les ferez cuire en même temps (*sinon un par un, vous êtes pas couchés...*).
6. Mettez le nugget à cuire dans une poêle généreusement huilez (*sinon ça pane pas !*). Retournez à mi-cuisson.

Porcinette indique que les quantités sont pour 2 personnes, mais on a pensé que c'était **plutôt pour 3 personnes** (en plat principal).

J'ai trouvé ces nugettes (ou boulettes) délicieuses. **En accompagnement avec une salade, ou crudité, c'est top !**  
La prochaine fois, il faudrait essayer d'ajouter un peu de boursin (ça rajouterait un peu de moelleux peut être ?).

