

## GALETTES AU THON

Marché :

1 grande boîte de thon au naturel

1 œuf

1 yaourt grecque (125g) **du fromage blanc ou de la ricotta ça ira aussi**

1 c à c de zeste d'un citron vert ou jaune

2 c à s de son d'avoine **(à remplacer par de la farine si vous n'en avez pas)**

1 c à s d'aneth **ou persil ou ciboulette**

de la chapelure

un peu de poivre + un peu de sel

- Égouttez le thon en boîte, versez le thon dans un saladier, puis vous l'émiettez avec une fourchette.
- Ajoutez l'œuf, le son d'avoine, le zeste de citron, le yaourt, l'aneth, du poivre et un peu de sel. Bien mélangez. Laissez reposer 15 mn le temps que le son d'avoine gonfle.
- Façonnez des galettes, puis passez-les dans la chapelure.
- Faites dorer les galettes dans une poêle avec de l'huile d'olive durant 5 mn environ de chaque côté. Vérifiez que le feu ne soit pas trop fort.
- Accompagnement au choix