



Ingrédients :

#### GARNITURE

1 oignon  
50 g d'oignon pays  
2 boîtes de 300g de thon en conserve  
5 c.à.s d'huile d'Olive  
Quatre épices Ducros  
Poivre à l'ail Ducros  
Persil Ducros  
Ciboulette Ducros  
Sel

#### CHAPELURE

1 bol de farine  
1 bol de deux œufs battus  
1 bol avec de la chapelure fine

#### La préparation de la garniture

- Dans un bol, rassemblez tous les éléments : thon, oignon émincé finement, huile d'olive, sel, poivre, 4 épices, poivre à l'ail, oignon pays, persil et ciboulette. Faites une pâte uniforme.
- Formez ensuite des boules puis aplatissez-les de façon à former le steak. Formez 4 steacks et les réserver au frais pendant 15 mn.

#### La chapelure et la cuisson

- Préparez un bol de farine, un bol d'œufs battus et un bol de chapelure
- Enrobez le steak de farine, puis d'œufs, puis de chapelure. Une fois les 4 steacks enrobés, réservez au frais pendant 15 mn.

#### Cuisson

- Mettez un filet d'huile d'olive dans une poêle et saisissez les steaks.
- Faites-les dorer 2 à 3 min sur chaque face. Une fois la première face cuite, les retourner, baisser le feu et couvrir la poêle. Terminez alors doucement la cuisson.

Accompagnement conseillé : Purée de pommes de terre saupoudrée de persil.

