

Accras gourmands au thon, pain et carottes râpées

PRÉPARATION **15 MIN** | CUISSON **15 MIN**

(à commencer la veille)

Cette recette très saine (les accras ne sont pas frits mais dorés au four !) et toute simple présente un petit goût de « reviens-y » tout à fait irrésistible ! D'où la grande question : combien prévoir d'accras par personne ? Selon la garniture choisie (simple salade d'accompagnement ou riz par exemple), mais aussi le repas (déjeuner ou dîner) et l'âge des convives, prévoyez environ 3 à 6 accras par personne... Et n'écoutez pas vos ados, qui seraient bien capables d'en avaler douze d'un coup !

Pour 25 accras (environ 6 personnes)

- 200 g de pain rassis
- 20 cl d'eau
- 4 œufs
- 120 g de carotte
- 1 petit oignon
- 140 g de thon égoutté
- 40 g de farine semi-complète de blé ou de grand épeautre
- 1 sachet de poudre à lever
- Le jus d'un citron
- 100 g de parmesan ou de gruyère râpé (facultatif)
- Poivre, sel
- 2 c. à soupe d'huile d'olive (+ un peu pour huiler les accras au pinceau)



- La veille au soir, couper le pain en petits morceaux et le mettre dans un saladier avec l'eau et les œufs battus. Bien mélanger, poser un couvercle et mettre au frais.
- Le lendemain, préchauffer le four à 240 °C, en chaleur tournante.
- Râper la carotte et découper l'oignon en tout petits cubes.
- Mélanger dans un bol à part la farine et la levure. Ajouter dans le saladier avec tous les autres ingrédients (sauf l'huile), puis bien malaxer avec les mains.
- Former ensuite des petites boules de la taille d'une grosse prune, et les déposer au fur et à mesure sur une plaque de cuisson chemisée de papier. Huiler les accras au pinceau, puis enfourner pour 15 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.
- Savourer tout chaud.

Source : Marie Chioca, *La cuisine bio du quotidien*, éditions Terre Vivante, pages 178-179.

