

Croquettes de Poisson & Poivron

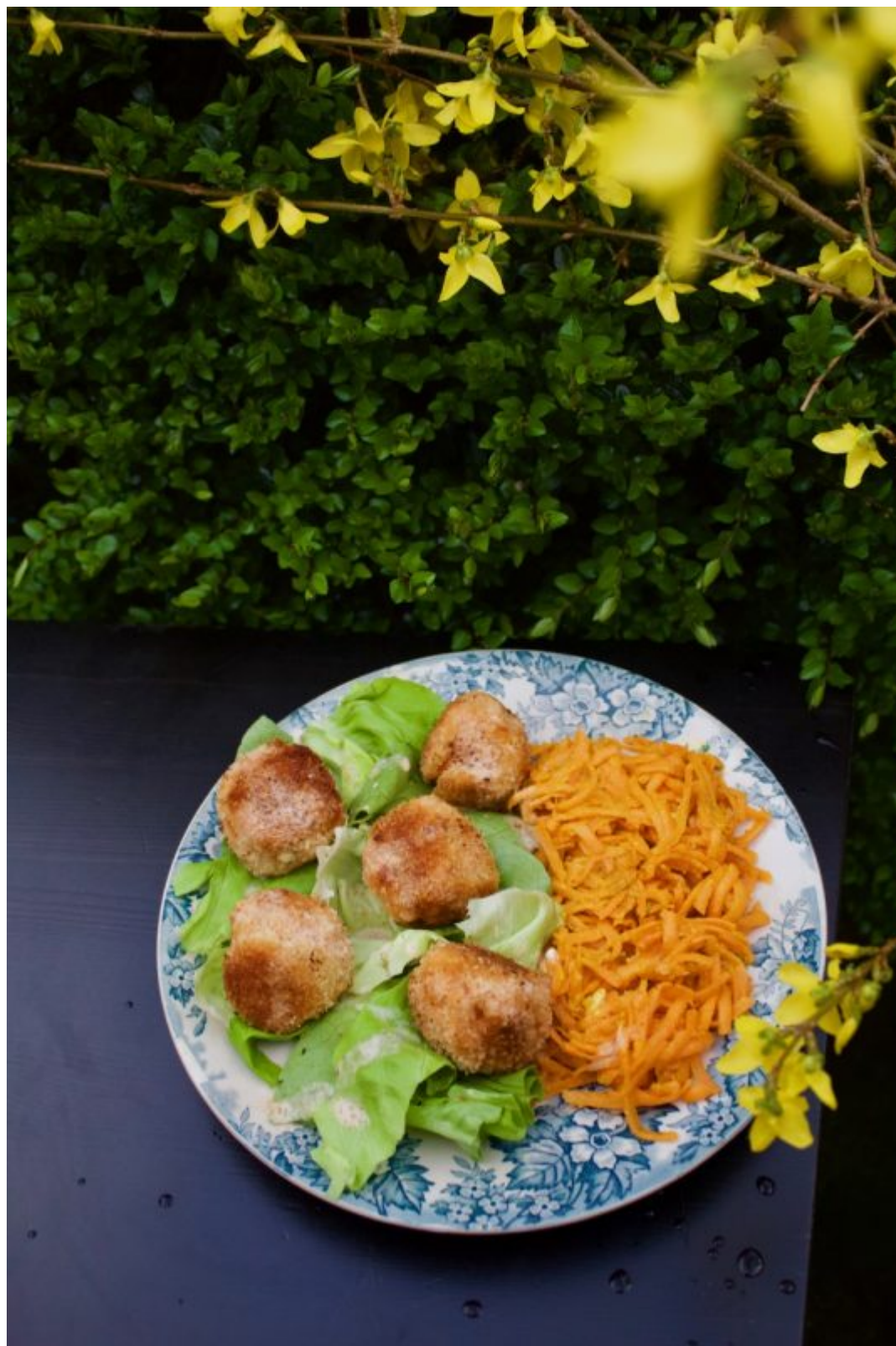


Helloo les Gourmands !

Nouvelle semaine, nouvelle recette ☐ ... peut être même nouvelle résolution après Pâques ?

Moi perso c'était : rando & dodo, plus que resto et choco, mais j'ai tout de même pensé à tout ceux qui voudraient une recette goûteuse et légère ☐.

Je vous propose donc ces croquettes de poisson & poivron qui peuvent être cuites au four si vraiment vous souhaitez être pointilleux. Pour ma part j'ai opté pour une cuisson dans une poêle généreusement huilée, certains disent « le gars c'est la vie ». Y a pas à dire niveau croustillant/croquant ca rend vachement mieux ☐.



Du coup pour cette recette pas besoin de vous casser la tête, ni avec les ingrédients, ni avec les étapes à suivre, c'est simple, c'est pratique et c'est bon.

C'est un moyen de faire manger du poisson à ceux qui n'en raffolent pas, d'utiliser les stocks du congélateur ou bien de cuisiner des restes ☐.



Préparation :

- 4 personnes
- □□□ : 30 minutes
- □ : à la poêle

Ingrédients :

- * 3 filets de Colin (ou autre poisson)
- * 1 poivron
- * 38g de flocons de purée Mousseline
- * 1 oignon
- * 3 oeufs
- * 3 càS de noix de coco rapées
- * 75g de chapelure
- * 3 càS de farine
- * 1 càS d'épice Cajun + 1 càc de piment
- * Sel & Poivre
- * Jus citron

1) Faites cuire le poisson au court bouillon ou à la vapeur

pendant une dizaine de minutes.

2) Pendant ce temps épluchez et hachez l'oignon et le poivron.

3) Mélangez dans un grand bol le poisson émietté et refroidi, 1 oeuf, les légumes, les flocons de purée Mousseline, les épices et mélangez bien le tout. Ajoutez plus ou moins de jus de citron selon la consistance de votre appareil. Vous devez former facilement des boules de pâte, ni trop pâteuse ni trop sèche. Salez, poivrez et mélangez à nouveau.

4) Formez des boulettes de la taille de votre choix, vous en obtiendrez pour une taille standard une petite quinzaine. *Perso je me sers de ma cuillère à glace pour les calibrer ... #astuceDeChefBibi.*

5) Préparez trois bols : un avec la farine, un autre avec 2 oeufs battus et le dernier avec la noix de coco et chapelure mélangées. Trempez vos boulettes dans la farine, puis l'oeuf battu et enfin la chapelure.

6) Faites chauffer une grande poêle avec une généreuse portion d'huile d'olives et faites revenir vos boulettes jusqu'à ce qu'elles soient bien colorées de chaque côté. Laissez-les reposer quelques instants sur du papier absorbant et salez à nouveau pour développer le croquant/croustillant !

