

CROQUETTES DE LA MER FAÇON BRANDADE PRÊT À POÊLER SAUMON ASC* À LA CIBOULETTE



4 personnes

INGRÉDIENTS

Pour 25 croquettes :

- 1 sachet de Prêt à Poêler Saumon ASC à la Ciboulette 200g Cap Océan

Pour les croquettes :

- 3 pommes de terre à chair ferme
- 1 cuillère à café d'ail en poudre
- 1 cuillère à soupe de ciboulette finement ciselée
- Du sel et du poivre
- 2 œufs
- 100g de chapelure (voire de chapelure japonaise panko)
- De l'huile de friture

Pour la sauce :

- 3 cuillères à soupe de yaourt nature
- Le zeste et le jus d'un demi citron
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 petite échalote finement hachée
- Du sel et du poivre

MATÉRIEL

- Un économe
- Une planche à découper
- Un couteau
- Un écrase purée ou fourchette
- Des bols et contenants en verre pour contenir les différents ingrédients
- Une cuillère à café et à soupe
- Un saladier
- Une plaque habillée de papier cuisson (pour y déposer les boulettes avant la friture)
- Une friteuse
- Une écumoire pour récupérer les croquettes dans la friteuse
- Un plat de présentation ou des petites verrines avec piques en bois

RÉALISATION

Épluchez et coupez les pommes de terre en morceaux. Faites-les cuire dans un grand volume d'eau.

Pendant la cuisson des pommes de terre, réalisez la sauce en mélangeant tous les ingrédients.

Une fois les pommes de terre cuites, réduisez-les en purée.

Dans un saladier, écrasez à la fourchette le Prêt à Poêler Saumon ASC à la Ciboulette. Rajoutez la purée de pommes de terre, la ciboulette, l'ail et assaisonnez.

Réalisez ensuite des boulettes de ce mélange à la main, de la taille d'une grosse noix, en exerçant une légère pression pour que celles-ci soient bien compactes.

Battez les œufs dans un récipient, et disposez la chapelure dans un autre bol à part. Faites chauffer l'huile dans une friteuse.

Passez chaque croquette dans l'œuf battu puis dans la chapelure.

Faites-les ensuite cuire quelques minutes dans une friteuse afin que la chapelure soit bien dorée.

Servez aussitôt, en accompagnant les croquettes de la sauce citronnée.

Vous pouvez également faire réchauffer les croquettes au four si vous souhaitez les préparer à l'avance.

NB : Cette recette peut aussi être réalisée avec les autres produits de la gamme « Prêt à Poêler » de Cap Océan.

*Aquaculture Stewardship Council (Conseil pour la bonne gestion des mers)
Plus d'infos www.asc-aqua.org