

CROQUETTES DE POISSON

Ingrédients

- 200g de cabillaud ou autre poisson
- 1 œuf
- 1 cc de Maïzena
- du persil
- 1 gousse d'ail
- de la chapelure
- un peu d'huile
- sel et poivre à votre goût

Mixez le persil et l'ail dans le bol du robot, raclez les parois. Ajoutez le poisson, l'œuf, la Maïzena, le sel et le poivre. Mixez finement la préparation.

Versez la chapelure dans une assiette creuse. Prendre un peu de préparation dans la paume de la main et aplatissez-la. Roulez la dans la chapelure et faire de même jusqu'à épuisement de la préparation au poisson.

Faire chauffer un filet d'huile dans une poêle et faites dorer les croquettes à feux doux quelques minutes de chaque côté.

Avec le thermomix

Mixer le persil et l'ail 5 secondes / VITESSE 5, racler le bol.

Ajouter le poisson, que j'ai coupé en morceaux, l'œuf, la maïzena, le sel, le poivre.

Mixer 5 secondes/VITESSE 5

Versez la chapelure dans une assiette creuse. Prendre un peu de préparation dans la paume de la main et aplatissez-la. J'ai fait des bâtonnets. Roulez les dans la chapelure et faire de même jusqu'à épuisement de la préparation au poisson.

MYHOMEMADECOOK.COM