

RECETTE *FINGER FOOD*

Croquettes de cabillaud et pommes de terre



Préparation **facile**

Pour **10 croquettes**

Cuisson **A l'eau ou à la vapeur, puis quelques minutes à la poêle**

Ingrédients

- 2 pavés de cabillaud
- 4 pommes de terre
- 1 oeuf
- de la chapelure
- noix de muscade
- sel et poivre

Préparation

1. **Cuire** le poisson et les pommes de terre à l'eau ou à la vapeur.
2. **Écraser** le poisson à la fourchette et faire attention à d'éventuelles arêtes.
3. **Écraser** les pommes de terre en purée.
4. **Mélanger** le poisson et la purée.
5. **Ajouter** l'œuf entier et bien mélanger.
6. **Assaisonner et façonner** des boulettes de 5 à 6 cm de diamètre.
7. **Rouler** les boulettes dans la chapelure.
8. **Faire revenir** dans une poêle chaude quelques minutes jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

Astuces

Essayez avec d'autres poissons, et vous pouvez aussi ajouter de l'ail, du persil ou autres épices!

Recette intéressante pour la DME.