

5
15

Bâtonnets de poisson à congeler

PRÉSENTÉ PAR :

COOKINA

C'est brillant de réduire ses déchets !

PORTIONS

4

TEMPS DE PRÉPARATION

15 minutes

CONGÉLATION

2 heures

TEMPS DE CUISSON

6 minutes

Information nutritionnelle

Par portion: calories 248; protéines 25 g; matières grasses 5 g; glucides 25 g; fibres 1 g; fer 1 mg; calcium 22 mg; sodium 156 mg



Une recette facile de croquettes de poisson dont même les enfants seront de grands fans!

Ingrédients



125 ml (1/2 tasse) de
farine



2 oeufs



250 ml (1 tasse) de
chapelure panko



15 ml (1 c. à soupe)
d'assaisonnements pour
poisson et fruits de mer



1 filet de morue de 450 g
(1 lb) coupé en douze
bâtonnets

[Sélectionner tous les ingrédients](#)

Étapes

- 1 Préparer trois assiettes creuses. Dans la première, déposer la farine. Dans la deuxième, battre les oeufs. Dans la troisième, mélanger la chapelure avec les assaisonnements pour poisson et fruits de mer. Saler et poivrer. Fariner les bâtonnets de morue, les tremper dans les oeufs battus, puis les enrober du mélange de chapelure.
- 2 Dans une poêle, chauffer un peu d'huile d'olive à feu doux-moyen. Cuire les bâtonnets de morue de 3 à 4 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
- 3 Retirer du feu et laisser tiédir, puis refroidir au réfrigérateur.
- 4 Déposer les bâtonnets de morue sur une plaque tapissée de papier parchemin. Placer au congélateur de 2 à 3 heures.
- 5 Transférer les bâtonnets dans un grand sac hermétique. Retirer l'air du sac et sceller. Placer au congélateur.
- 6 La veille du repas, laisser décongeler le sac au réfrigérateur.
- 7 Au moment du repas, réchauffer les bâtonnets de poisson au four à 205 °C (400 °F) de 8 à 10 minutes en les retournant à mi-cuisson, ou réchauffer au micro-ondes.

