

**5**  
**15**

# Croquettes de poisson

PORTIONS

**4**

TEMPS DE PRÉPARATION

**15 minutes**

TEMPS DE CUISSON

**30 minutes**

## Information nutritionnelle

Par portion: calories 544; protéines 52 g; matières grasses 7 g; glucides 67 g; fibres 7 g; fer 3 mg; calcium 82 mg; sodium 298 mg



Des enfants qui raffolent de la morue, vous en connaissez beaucoup? Cette recette charmera le vôtre à coup sûr!

## Ingrédients



Pommes de terre 4 à 5,  
pelées et coupées en dés



Filets de morue 400 g  
(environ 1 lb)



Oeufs 4



Aneth frais 30 ml (2 c. à  
soupe), haché



Chapelure panko 500 ml  
(2 tasses)

[Sélectionner tous les ingrédients](#)

## Prévoir aussi:

- 1, pour le jus citron

## Facultatif:

- 15 ml (1 c. à soupe), hachées câpres

## Préparation

- 1 Préchauffer le four à 205 °C (400 °F).
- 2 Dans une casserole d'eau salée, faire bouillir les cubes de pommes de terre de 10 à 12 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Égoutter, puis réduire en purée.
- 3 Pendant ce temps, remplir une casserole d'eau salée. Ajouter le jus du citron. Faire pocher le poisson dans l'eau 5 minutes à feu moyen, jusqu'à ce que la chair se défasse à la fourchette.
- 4 Dans un bol, défaire le poisson en flocons. Incorporer la purée de pommes de terre, 2 oeufs battus, l'aneth et, si désiré, les câpres. Saler et poivrer. Façonner 12 petites croquettes avec la préparation.
- 5 Dans un bol, battre le reste des oeufs avec 30 ml (2 c. à soupe) d'eau. Tremper les croquettes dans les oeufs battus, puis dans la chapelure panko.
- 6 Déposer les croquettes sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin. Cuire au four de 15 à 20 minutes, en retournant les croquettes à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.

### **Idée pour accompagner:**



### **Sauce tartare du chef**

Dans le contenant du robot culinaire, mélanger jusqu'à l'obtention d'une purée 125 ml (1/2 tasse) de mayonnaise à l'huile d'olive avec 60 ml (1/4 de tasse) de câpres, 60 ml (1/4 de tasse) de persil haché, 6 filets d'anchois, 45 ml (3 c. à soupe) de jus de citron et 2 gousses d'ail pelées.

---

### **Idée pour accompagner:**



### **Sauce tartare du chef**

Dans le contenant du robot culinaire, mélanger jusqu'à l'obtention d'une purée 125 ml (1/2 tasse) de mayonnaise à l'huile d'olive avec 60 ml (1/4 de tasse) de câpres, 60 ml (1/4 de tasse) de persil haché, 6 filets d'anchois, 45 ml (3 c. à soupe) de jus de citron et 2 gousses d'ail pelées.