

5
15

Fish cakes à la sole

PORTIONS
4TEMPS DE PRÉPARATION
15 minutesTEMPS DE CUISSON
16 minutes

Information nutritionnelle

Par portion: calories 345; protéines 23 g; matières grasses 10 g; glucides 40 g; fibres 3 g; fer 2 mg; calcium 115 mg; sodium 576 mg



Délicieuse et facile à préparer, cette recette de croquettes est un excellent moyen de faire apprécier le poisson à toute la famille!

Ingrédients



**500 ml (2 tasses) de
pommes de terre pelées
et coupées en cubes**



**450 g (1 lb) de filets de
sole**



**60 ml (1/4 de tasse)
d'oignons verts hachés**



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



**250 ml (1 tasse) de
chapelure panko**

[Sélectionner tous les ingrédients](#)

Prévoir aussi:

- 125 ml (1/2 tasse) de farine
- 1 oeuf

Facultatif:

- 80 ml (1/3 de tasse) de parmesan râpé

Étapes

- 1 Dans une casserole, déposer les pommes de terre. Couvrir d'eau froide et saler. Porter à ébullition, puis couvrir et cuire de 10 à 12 minutes, jusqu'à tendreté. Égoutter.
- 2 Pendant ce temps, chauffer un peu d'huile d'olive à feu moyen dans une poêle. Cuire les filets de sole de 1 à 2 minutes de chaque côté. Retirer du feu et défaire le poisson en morceaux.
- 3 Dans un bol, réduire les pommes de terre en purée. Ajouter le poisson, les oignons verts et les assaisonnements pour poisson. Bien mélanger.
- 4 Façonner huit petites galettes avec la préparation.
- 5 Préparer trois assiettes creuses. Dans la première, verser la farine. Dans la deuxième, battre l'oeuf. Dans la troisième, déposer la chapelure et y incorporer le parmesan si désiré.
- 6 Fariner les galettes, les tremper dans l'oeuf battu, puis les enrober de chapelure.
- 7 Dans la même poêle, chauffer un peu d'huile d'olive à feu moyen. Cuire les fish cakes de 3 à 4 minutes de chaque

— Dans la même poêle, chauffer un peu d'huile d'olive à feu moyen, cuire les nouilles de 6 à 7 minutes de chaque côté.

Idée pour accompagner

Aïoli

Fouetter 160 ml (2/3 de tasse) de mayonnaise avec 10 ml (2 c. à thé) de jus de citron et 15 ml (1 c. à soupe) d'ail haché. Saler et poivrer.