

Toute l'année

Croquettes de vieille

Spécial
enfants



Croquettes de vieille

Préparation: 10 minutes

Attente: 1 heure

Cuisson: 10 minutes

Pour 4 personnes:

50 g de purée de pommes de terre, 350 g de filet de vieille, ¼ de botte de ciboulette, 1 cuillère à soupe de moutarde, poivre du moulin, sel, 300 g de farine, 2 œufs, 200 g de chapelure, huile de friture



- Plonger les filets de vieille dans un peu d'eau bien salée.
- Ciseler la ciboulette et séparer les jaunes des blancs d'œufs.
- Égoutter le poisson et l'émietter dans la purée. Assaisonner, ajouter la ciboulette, les jaunes d'œufs et la moutarde, puis façonner des boudins à la poche à douille.
- Laisser refroidir au moins 1 heure pour raffermir les boudins. Couper les boudins en petits tronçons, puis façonner des boules à la main.
- Faire chauffer l'huile à 170°C.
- Rouler les croquettes dans la farine, puis dans le blanc d'œuf battu assaisonné, puis dans la chapelure et faire frire quelques minutes pour obtenir une belle couleur blonde.
- Égoutter, saler et servir bien chaud !



vous pouvez ajouter
les épices de votre choix.
Le curry ou le safran
sont délicieux avec
les croquettes
de poisson.



PAVILLON FRANCE est la marque des produits de la pêche française: plus de 50 espèces majeures de poissons, coquillages et crustacés qui varient au rythme des saisons. Du bateau à l'assiette, c'est simple de savourer les produits de la pêche française avec Pavillon France.



La marque des produits
de la pêche française

Retrouvez-nous sur pavillonfrance.fr et

