

Toute l'année

Fishcakes de merlan

Spécial 
enfants



Fishcakes de merlan



Préparation: 10 minutes

Cuisson: 6 à 8 minutes

Pour 4 personnes:

500 g de filet de merlan,

2 tranches de pain de mie sans croûte,

3 cuillères à soupe d'herbes hachées de votre choix (persil, basilic...),
fraîches ou surgelées,

2 cuillères à soupe de mayonnaise,

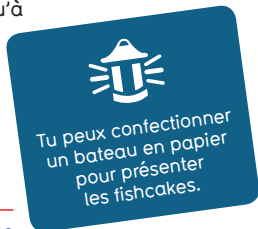
1 œuf, 3 cuillères à soupe d'huile d'olive,

sel, poivre

- Coupe les filets de merlan en dés. Dans le bol d'un robot, hache le pain de mie, ajoute les morceaux de poisson et hache à nouveau le tout rapidement en gardant de la texture. Tu peux te faire aider d'un adulte.
- Ajoute l'œuf et la mayonnaise, sale et poivre, mixe quelques secondes de plus.
- Forme des galettes plates à la main : environ 6 cm de diamètre et 2 cm d'épaisseur).
- Fais les cuire à la poêle à l'huile d'olive jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées, environ 3 à 4 minutes de chaque côté.
- Sers avec des quartiers de citron et des tomates cerise à croquer.



PAVILLON FRANCE est la marque des produits de la pêche française : plus de 200 espèces 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

www.pavillonfrance.fr