



CROQUETTES DE POISSON

TEMPS DE PREPARATION: 15 MIN

TEMPS DE CUISSON : 30 MIN

INGREDIENTS

200 g de poisson blanc
1 càc de maïzena
1 oeuf
Chapelure
sel, poivre
Mélange ail,
persil,ciboulette

PREPARATION

1. Couper en morceau le poisson.
2. Mixer le avec l'oeuf, la maïzena, le mélange (ail, persil,ciboulette) saler et poivrer selon vos goût.
3. Dans un porte empiecement (si vous avez pas former des boules) mettre de la pâte et aplatir légèrement.
4. Les rouler dans la chapelure.
5. Cuire 10 à 12 minutes dans un poêle légèrement huilé et les retourner à mi cuisson.

NOTES

Pour une version pour bébé, enlever le mélange d'assaisonnement.

Vous pouvez les conserver au congélateur cuites ou crues sous vide ou dans des boîtes hermétiques.