



BOLINHOS DE BACALHAU

(CROQUETTES DE MORUE)

POUR 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

320G DE MORUE DESSALÉE

2 ŒUFS

40G DE FARINE T55

1 CITRON JAUNE

CIBOULETTE

SEL ET POIVRE

PURÉE DE POMME DE TERRE

630G DE POMMES DE TERRE

130ML DE LAIT ½ ÉCRÉMÉ

HUILE D'OLIVE

MAYONNAISE AIL ET PERSIL

180G DE MAYONNAISE

ALLÉGÉE

ÉCHALOTE

CAPRES FINES

PERSIL PLAT

AIL

HUILE DE FRITURE

PRÉPARATION

- Faire cuire la morue à l'eau pendant 10 minutes.
- Laisser refroidir puis effeuiller en enlevant les arêtes.

REALISER LA PURÉE

- Laver les pommes de terre.
- Les faire cuire à l'eau avec un peu de sel.
- Égoutter.
- Laisser tiédir et épilucher avant refroidissement total.
- Écraser les pommes de terre dans une assiette ou un bol.
- Faire chauffer le lait puis ajouter progressivement la purée.
- La purée doit être bien ferme.
- Ajouter de l'huile d'olive et rectifier l'assaisonnement avec du sel et du poivre.
- Laver la ciboulette et le persil.
- Ajouter la morue, la ciboulette, le persil finement coupé, les œufs et du poivre.
- Former des boules de 3 à 4 cm de diamètre et les fariner.
- Faire chauffer un bain d'huile et plonger les croquettes.
- Lorsque les croquettes sont bien dorées, les sortir de l'huile et les disposer sur une assiette ou un plat préalablement recouvert de papier absorbant.

REALISER LA MAYONNAISE :

- Épilucher et ciseler de l'échalote.
- Hacher les capres au mixer puis hacher l'ail.
- Mélanger la mayonnaise, l'échalote, les capres, l'ail puis le persil haché.
- Réserver au froid jusqu'au service.

ALLERGÈNES : LAIT – BLÉ/GLUTEN – ŒUF – POISSON – SULFITES – MOUTARDE



SUGGESTION DE PRÉSENTATION

DONNÉES NUTRITIONNELLES PAR PORTION

Pour 363g - 496 Kcal :

Glucides : 37,8g dont Sucres : 5,9g,
Lipides : 28,7g dont AG Saturés : 3,9g,
Protéines : 21,5g, Fibres : 3,7g, Sel : 4,6g,
Calcium : 43,3mg, Fer : 0,1mg

