

Croquettes de Maquereau



4 personnes

15 min préparation

10 min cuisson

Les ingrédients

2 boîtes de 118 g de Filets de Maquereaux à l'huile d'olive et 5 baies la belle-iloise
2 pommes de terre à purée
1 œuf
60 g de chapelure
4 pincées de sel
2 pincées de feuilles de coriandre ou persil frais hachés
1 citron jaune

Les étapes

- 1- Faire cuire les pommes de terre en robe des champs à l'eau ou au micro-onde
- 2- Ouvrir les boîtes de filets de maquereaux et réserver l'huile pour la cuisson
- 3- Les éplucher et écraser les pommes de terre à la fourchette
- 4- Ajouter l'œuf, l'assaisonnement, le poisson et 1/3 de la chapelure
- 5- Mettre au frais pendant 10 min
- 6- Mouler 12 petits palets avec la main et les enrober avec la chapelure restante
- 7- Faire dorer les palets dans une poêle avec l'huile de la boîte, en les retournant de temps en temps
- 8- Servir accompagné d'une salade verte et de quartiers de citron pour les presser sur les croquettes avant dégustation