



## Croquettes de poisson



Une recette originale, facile à réaliser et surtout délicieuse. Découvrez cette recette de croquettes de poisson avec sa sauce mayo La Fraîch' Touch.

### INGREDIENTS

- 500 g de filets de poisson blanc
- 3 cuillères à soupe de mayonnaise La Fraîch' Touch
- 1 petit piment sans les pépins, haché finement
- 1 œuf
- 1 cuillère à soupe de moutarde
- 2 cuillères à soupe de jus de citron
- Coriandre fraîche hachée
- Ciboulette fraîche hachée
- 1 tasse de chapelure de céréales type Corn Flakes
- 2 cuillères à café d'huile d'olive
- Sel et poivre

### PREPARATION

- 1) Couper grossièrement les filets de poisson.
- 2) Hachez-les de façon à ce qu'il reste des morceaux.
- 3) Dans un bol, bien mélanger tous les ingrédients des croquettes, sauf la chapelure pour l'enrobage et l'huile.
- 4) Façonner des galettes à l'aide d'une tasse et presser fermement.
- 5) Les déposer sur une plaque recouverte d'un papier cuisson, puis les réfrigérer 30 mn.
- 6) Rouler les galettes dans l'œuf battu, puis les enrober dans la chapelure en pressant bien.
- 7) Badigeonner le dessus des galettes d'un peu d'huile.
- 8) Cuire au four 180/200°, 25 mn environ, jusqu'à ce que les croquettes soient bien dorées.
- 9) Dégustez avec la mayonnaise La Fraîch' Touch.

