



BOLINHOS DE BACALHAU (CROQUETTES DE MORUE)

POUR 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

320G DE FILET DE MORUE
DESSALÉE

2 ŒUFS

40G DE FARINE T55

20ML D'HUILE DE COLZA

1 CITRON JAUNE

CIBOULETTE

SEL ET POIVRE

PURÉE DE POMME DE TERRE
600G DE POMMES DE TERRE

130ML DE LAIT ½ ÉCRÉMÉ

30ML D'HUILE D'OLIVE

SEL ET POIVRE

MAYONNAISE AIL ET PERSIL

180ML DE MAYONNAISE

ALLÉGÉE

ÉCHALOTE

CÂPRES FINES

PERSIL PLAT

AIL

PRÉPARATION

- Faire dessaler la morue en la laissant tremper 24h dans de l'eau au réfrigérateur
- Faire cuire dans de l'eau bouillante.
- Sortir du feu. Laisser refroidir puis enlever les arêtes.

MAYONNAISE À L'AIL

- Éplucher et ciseler l'échalote.
- Hacher les câpres et le persil au mixer.
- Éplucher et hacher l'ail.
- Mélanger la mayonnaise, l'échalote, les câpres, l'ail puis le persil.
- Réserver au réfrigérateur.

PURÉE DE POMME DE TERRE

- Laver les pommes de terre.
- Les faire cuire à l'eau.
- Les éplucher puis les écraser à la fourchette ou au batteur.
- Faire chauffer le lait et ajouter progressivement les pommes de terre écrasées.
- Ajouter l'huile et rectifier l'assaisonnement.
- Ajouter la morue, la ciboulette, le persil finement coupé, les œufs et le poivre.
- Bien mélanger.
- Former des boules de 3 à 4 cm de diamètre et les fariner.
- Les faire frire dans un bain d'huile.
- Une fois dorée, les sortir de l'huile et les déposer délicatement sur une assiette préalablement recouverte de papier absorbant.
- Servir, avec la mayonnaise et un quartier de citron.

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



SUGGESTION DE PRÉSENTATION

DONNÉES NUTRITIONNELLES PAR PORTION

Pour 371g - 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
Fer : 0,1mg, Calcium : 43,3mg

