Yaëlle Ifrah

Entrées chaudes aux produits de la mer

Falafel de poisson

40 min	10 min	30 min	0	648
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Étape 1

Préparation des falafels

1. Saler le filet de poisson pour raffermir la chair et lui faire perdre un peu d'eau. Réserver.
2. Eplucher les pommes de terre puis les tailler en gros quartiers.
3. Pour réduire le temps de cuisson, tailler les pommes de terre en morceaux de petite taille.
4. Recouvrir les pommes de terre d'eau à niveau. Ajouter une pincée de sel et lancer la cuisson sur feu moyen.
5. Eplucher et hacher les gousses d'ail.
6. Dégermer les gousses d'ail permet de le rendre plus digestes.
7. Ciseler la coriandre à l'aide d'un couteau de chef. Réserver l'ail et la coriandre dans un ramequin.
8. Eponger le filet de poisson à l'aide d'un papier absorbant pour retirer l'excès de sel. Détailler le filet en cubes et le mettre à cuire avec les pommes de terre sur feu doux.
9. Après une dizaine de minutes, vérifier la cuisson du poisson et des pommes de terre à l'aide d'une pointe de couteau.

   Récupérer les morceaux de poisson à l'aide d'une

Ingrédients
pour 6 personnes

Ingrédients pour les falafels

- 450 g **Filet(s) de cabillaud**
- 450 g **Pomme(s) de terre**
- 20 ml **Huile d'olive**
- 1 botte(s) **Coriandre**
- 3 **Gousse(s) d'ail**
- 0.5 **Citron(s)**
- 1 **Sel**
- 1 **Poivre**

Ingrédients pour la sauce

- 250 g **Tahiné**
- 2 botte(s) **Coriandre**
- 1 **Gousse(s) d'ail**
- 20 cl **Eau**
- 1 **Sel**
- 1 **Poivre**

Ingrédients pour la cuisson

- 2 unité(s) entière(s)

10 Récupérer les morceaux de poisson à l'aide d'une cuillère à soupe. Réserver.

11 Réaliser un écrasé de pommes de terre à l'aide d'un presse-purée.

12 Emietter les morceaux de poisson et les incorporer à l'écrasé de pommes de terre à l'aide d'une fourchette.

13 Ne pas trop casser les morceaux de poisson pour garder de la texture une fois les falafels cuits.

14 Ajouter la coriandre, l'ail et un filet d'huile d'olive.

15 Récupérer le zeste du citron et l'ajouter à la préparation.

16 Si le mélange est trop sec, verser un filet d'eau pour le détendre. A l'inverse, s'il est trop liquide, mettre un peu de chapelure ou un peu de farine pour épaissir la préparation.

17 Une fois mélangée, mettre la préparation au réfrigérateur pour qu'elle se raffermisse.

Étape 2

Préparation de la trina

1 Verser la crème de sésame brute dans un blender.

2 Presser le jus du citron directement dans le blender.

3 Saler et ajouter une gousse d'ail grossièrement coupée en morceau.

4 Lancer le blender et ajouter progressivement de l'eau fraîche jusqu'à obtention de la consistance désirée.

5 Goûter et rectifier l'assaisonnement si nécessaire.

6 Plonger une botte de coriandre fraîche coupée grossièrement dans le blender, mixer jusqu'à obtention d'un mélange homogène et bien lisse.

7 La trina se conserve pendant deux à trois jours au réfrigérateur lorsqu'elle est aromatisée aux herbes.

8 Pour donner une couleur plus vive à la trina, ajouter un à deux glaçons dans le blender au moment de mixer.

Étape 3

Cuisson des falafels

1 Récupérer l'appareil à falafel dans le réfrigérateur. Vérifier la texture.

2 Séparer les blancs des jaunes pour pouvoir réaliser une panure dite à l'anglaise. Ne garder que les jaunes, les mettre dans un ramequin.

3 Avant de réaliser la panure des falafels, mettre de l'huile à chauffer à 180°C.

4 Façonner les falafels à la main.

5 Plonger les boulettes de falafel dans la farine, dans le jaune d’œuf puis dans la chapelure en respectant cet ordre.

6 Déposer les falafels dans le panier de la friteuse et laisser frire pendant 2 à 3 min.

7 Une fois les falafels bien dorés, les sortir de la friteuse. Les poser sur une assiette recouverte de papier absorbant pour éponger l'excédent d'huile.

Jaune(s) d'oeuf
80 g **Farine**
80 g **Chapelure**
1 litre(s) **Huile pour friture**

Étape 4

Dressage

1. Réaliser des brochettes avec les falafels et les disposer sur une assiette.
2. Verser quelques cuillerées de crème de sésame dans une verrine pour accompagner les falafels.
3. Servir chaud ou à température ambiante.