



Poissons

Boulettes de poisson panées à la tunisienne



1h15 **30 min** **45 min** **0** **385**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour les boulettes

800 g **Cabillaud**
150 g **Pomme(s) de terre**
60 g **Chapelure**
1 unité(s) entière(s)
Oeuf(s) entier(s)
1 **Oignon(s)**
1 **Persil plat**
1 **Sel**
1 **Poivre**
5 cl **Huile pour friture**

ingrédients pour le mélange d'épices

1 c. à café **Ras el-hanout**
0.5 c. à café **Cumin (en poudre)**
0.5 c. à café **Paprika**

Ingrédients pour le dressage

Étape 1

Préparation des boulettes de poisson panées à la tunisienne

- 1 Éplucher les pommes de terre et les couper en gros morceaux.
- 2 Cuire les pommes de terre et le poisson à la vapeur.
- 3 Éplucher et ciseler l'oignon.
- 4 Laver et ciseler le persil.
- 5 Dans un saladier, mélanger le mélange d'épices, le sel, le poivre, l'oignon et le persil.
- 6 Ajouter les pommes de terre et le poisson dans le saladier.
- 7 A l'aide d'une fourchette, écraser et mélanger les pommes de terre et le poisson avec le mélange.
- 8 Ajouter ensuite les oeufs et mélanger.
- 9 Ajouter la chapelure et mélanger.
- 10 Faire chauffer une poêle avec un peu d'huile.
- 11 Former des boulettes à la main, les déposer dans la poêle chaude.
- 12 Faire cuire pendant quelques minutes sur feu moyen en

retournant les boulettes sur toutes leurs faces.

- 13 Les déposer ensuite sur du papier absorbant afin d'enlever le surplus d'huile.

4 feuille(s) **Salade(s)**

4 feuille(s) **Menthe fraîche**

Étape 2

Dressage

- 1 Déposer quelques feuilles de salade dans un bol puis mettre quelques boulettes de poisson.
- 2 Décorer avec une feuille de menthe.
- 3 Servir immédiatement ces boulettes, bien chaudes pour ne pas perdre leur saveur.