Bricks, beignets, feuilletés

Croquettes de morue et épinards

50h25	48h20	1h05	1h	230
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Étape 1

Dessalage de la morue

1. Déposer la morue dans un saladier rempli d'eau froide pendant 48 heures.
2. Penser à changer l'eau au moins 3 fois pour optimiser le dessalage.

Étape 2

Préparation de la pâte à beignets

1. Mélanger la farine, la levure et le sel dans un saladier à l'aide d'une cuillère en bois.
2. Ajouter l'oeuf et le lait puis mélanger à l'aide d'une cuillère en bois jusqu'à obtention d'une pâte lisse et homogène.
3. Si la pâte semble trop épaisse, la délayer avec un peu de lait.
4. Laisser reposer la pâte au minimum 1 heure.

Étape 3

Préparation de la garniture

1. Déposer la morue dessalée dans une grande casserole

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour les croquettes de morue et épinards

- 250 g **Morue**
- 140 g **Farine**
- 1 c. à café **Levure chimique**
- 1 pincée(s) **Sel**
- 1 unité(s) entière(s) **Oeuf(s) entier(s)**
- 15 cl **Lait demi-écrémé**
- 2 tranche(s) **Citron(s)**
- 0.5 botte(s) **Persil plat**
- 1 feuille(s) **Laurier**
- 1 c. à café **Huile d'olive**
- 85 g **Epinard**
- 0.5 c. à café **Piment de Cayenne**
- 1 **Huile pour friture**

avec les tranches de citron, le persil et le laurier puis couvrir d'eau.

2. Porter à ébullition puis réduire le feu et cuire pendant 30 à 45 minutes jusqu'à ce que la morue se détache facilement.
3. Pendant ce temps, couper grossièrement les épinards à l'aide d'un couteau de chef.
4. Chauffer de l'huile d'olive dans une poêle et y faire cuire les épinards avec le piment de Cayenne pendant 3 à 4 minutes.
5. Ajouter les épinards dans la pâte à beignet.
6. Sortir la morue de l'eau à l'aide d'une écumoire. Ôter sa peau et ses arêtes à l'aide d'un couteau d'office.
7. L'effilocher à l'aide d'une fourchette et la mélanger à la pâte à beignet.

Étape 4

Cuisson des croquettes de morue et épinards

1. Faire chauffer l'huile dans une friteuse à 180C°.
2. Prélever de la pâte à l'aide d'une cuillère à soupe et la laisser tomber dans l'huile chaude.
3. Faire cuire les croquettes 8 à 10 minutes jusqu'à ce qu'elles soient dorées.
4. Déposer les croquettes sur une assiette tapissée de papier absorbant pour retirer l’excédent d'huile.
5. Répéter l'opération jusqu'à épuisement de la pâte.

Étape 5

Dressage

1. Servir les croquettes de morue et épinards chaudes avec éventuellement un ramequin d’aïoli.