Poissons

Croquettes de saumon

1h	35 min	25 min	0	539
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Étape 1

Préparation du saumon

1. Dans une marmite et sur feu vif, porter l'eau salée à ébullition.
2. Plonger délicatement le saumon dans l'eau bouillante et laisser cuire pendant 10 min.
3. Retirer la marmite du feu et égoutter à l'aide d'une passoire. Laisser refroidir pendant quelques minutes.
4. A l'aide de papier absorbant, éponger l'excès d'eau des filets.
5. Emietter le saumon à la main dans un saladier.
6. Pendant que vous émiettez le saumon, faites attention à ce qu'il ne reste pas d'arêtes dans la chair.

Étape 2

Préparation des croquettes de saumon

1. Eplucher l'ail à l'aide d'un couteau d'office. Hacher finement sur une planche à découper à l'aide d'un couteau de chef.
2. A l'aide d'un couteau d'office, peler le gingembre. Le râper.
3. Récupérer les feuilles de coriandre et les laver. Les

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour les croquettes de saumon

- 450 g **Filet(s) de saumon**
- 2 **Gousse(s) d'ail**
- 20 g **Racine de gingembre**
- 3 branche(s) **Coriandre**
- 2 unité(s) entière(s) **Oeuf(s) entier(s)**
- 100 g **Chapelure**
- 2 c. à soupe **Vinaigre de riz**
- 3 c. à soupe **Miel**
- 1 **Sel**
- 2 c. à soupe **Huile d'olive**

Ingrédients pour la mayonnaise épicée au citron

- 0.5 **Citron(s)**
- 3 c. à soupe **Mayonnaise**
- 1 pincée(s) **Piment en poudre**

Ingrédients pour le dressage

éponger à l'aide de papier absorbant. Ciseler grossièrement à l'aide d'un couteau de chef.

4. Ajouter les oeufs, la chapelure, le vinaigre, le miel, le gingembre, la coriandre et le sel dans le saumon. Mélanger à la main.
5. Réaliser de petites croquettes de 6 à 7 cm de diamètre avec la préparation au saumon. Compter 3 croquettes par personne.

Étape 3

Cuisson des croquettes de saumon

1. Mettre de l'huile à chauffer dans une poêle sur feu moyen-vif. Presser une croquette de saumon avec les mains et la déposer dans la poêle.
2. Répéter l'opération avec 3 ou 4 croquettes en les laissant cuire 3 à 4 min. de chaque côté, jusqu'à ce qu'une légère croute dorée se forme à la surface.
3. Retirer les croquettes de la poêle, et les déposer sur une assiette recouverte de papier absorbant.
4. Recommencer l'opération pour toutes les croquettes.

Étape 4

Préparation de la mayonnaise épicée

1. Râper le zete du citron, en prenant garde à ne pas râper le ziste.
2. Presser le citron dans un bol. Retirer les pépins.
3. Dans un saladier propre, fouetter ensemble la mayonnaise, le jus de citron et le piment en poudre.
4. Saupoudrer de zeste de citron.

Étape 5

Dressage

1. Servir les croquettes de saumon chaudes décorées d'une noisette de mayonnaise et de quelques feuilles de coriandre.

1 branche(s) **Coriandre**