



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 Émietter 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 Éplucher 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.

1 branche(s) **Coriandre**

- 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 croûte 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 zeste du citron, en prenant garde à ne pas râper le zeste.
- 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.