

Croquettes de maquereau



4 personnes

15 min préparation

10 min cuisson

Les ingrédients

- 2 boîtes de 118 g** de filets de maquereaux à l'huile d'olive et 5 baies la belle-iloise
- 2** pommes de terre à purée
- 1** oeuf
- 60 g** de chapelure
- 4 pincées** de sel
- 2 pincées de feuilles** de coriandre ou persil frais hachés
- 1** citron jaune

Les étapes

- 1- Faire cuire les pommes de terre en robe des champs à l'eau ou au micro-onde
- 2- Ouvrir les boîtes de filets de maquereaux et réserver l'huile pour la cuisson
- 3- Les éplucher et écraser les pommes de terre à la fourchette
- 4- Ajouter l'œuf, l'assaisonnement, le poisson et 1/3 de la chapelure
- 5- Mettre au frais pendant 10 min
- 6- Mouler 12 petits palets avec la main et les enrober avec la chapelure restante
- 7- Faire dorer les palets dans une poêle avec l'huile de la boîte, en les retournant de temps en temps
- 8- Servir accompagné d'une salade verte et de quartiers de citron pour les presser sur les croquettes avant dégustation