

Croquettes de saumon aux légumes



Ingrédients

3 boîtes (213 g chacune) de saumon en conserve, égouttées
5 à 6 pommes de terre, pelées et coupées en dés
1 sac (340 g) de légumes en julienne
4 œufs
5 ml (1 c. à thé) d'assaisonnement citron et aneth (2A6D035)
15 ml (1 c. à soupe) de ciboulette (1W9L040)
30 ml (2 c. à soupe) de beurre
250 ml (1 tasse) de farine
500 ml (2 tasses) de chapelure Panko (2B7H016)
Sel et poivre, au goût

Préparation

- 1- Dans une grande casserole, déposer les pommes de terre et couvrir d'eau froide. Saler. Couvrir et porter à ébullition. Cuire de 18 à 20 minutes, jusqu'à tendreté. Égoutter et réduire en purée.
- 2- Au besoin, retirer la peau et les os contenus dans les conserves de saumon.
- 3- Pendant ce temps, dans une grande poêle, faire fondre le beurre à feu moyen. Cuire la julienne de légumes de 5 à 7 minutes en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que les légumes soient très tendres. Retirer du feu et laisser tiédir.
- 4- Dans un grand bol, mélanger la purée de pommes de terre avec les légumes, le saumon, 1 œuf, l'assaisonnement citron et aneth, le poivre et la ciboulette.
- 5- Avec la préparation au saumon, façonner environ 30 petites croquettes. Déposer sur une plaque à cuisson et congeler de 30 minutes à 1 heure.
Conseil : vous pouvez utiliser une cuillère à crème glacé pour mesurer la taille d'une croquette.
- 6- Préparer trois assiettes creuses. Dans la première, verser la farine. Dans la deuxième, battre les trois œufs restants. Dans la troisième, verser la chapelure Panko. Fariner les croquettes et secouer pour retirer l'excédent. Tremper dans les œufs battus, puis enrober de chapelure.
- 7- Placer un papier parchemin sur une plaque à cuisson et y placer les croquettes. Cuire au four à 400 °F (200 °C) pendant 25 à 30 minutes, en retournant les croquettes à mi-cuisson.

Suggestion : cuire les croquettes à la friteuse pendant environ 4 à 5 minutes

Rendement : 24 à 30 croquettes