



*Bricks, beignets, feuilletés*

# Croquettes de poissons



**1h**   **30 min**   **30 min**   **0**   **159**

TEMPS TOTAL   PRÉPARATION   CUISSON   REPOS   CALORIES

Ingrédients  
pour 4 personnes

200 g **Filet(s) de lieu**  
70 g **Riz Blanc**  
2 **Oignon(s)**  
80 g **Carotte(s)**  
1 c. à soupe **Curry**  
30 g **Fécule de pomme de terre**  
1 **Sel**  
1 **Farine**

## Étape 1

Préparation du poisson

- 1 Porter une casserole d'eau à ébullition.
- 2 Couper le lieu en gros dés.
- 3 Pocher le poisson pendant 10 minutes à compter de la reprise d'ébullition.
- 4 Egoutter et laisser refroidir.
- 5 Émietter le poisson entre les doigts et retirer les arêtes.

## Étape 2

Préparation des légumes

- 1 Porter une casserole d'eau à ébullition.
- 2 Faire cuire le riz pendant 10 minutes.
- 3 Egoutter puis mixer pour obtenir une crème lisse. Réserver.
- 4 Éplucher la carotte et les oignons. Les râper finement.

## Étape 3

Façonnage des croquettes

- 1 Mélanger dans un saladier la chair du lieu émietté, le riz

mixé, la carotte, l'oignon, le curry, la féculé de pommes de terre et saler.

- 2 Façonner des boulettes de la taille d'une noix dans la paume de la main avec un voile de farine. Les aplatir légèrement.

#### **Étape 4**

##### Cuisson et dressage des croquettes

- 1 Faire chauffer la bassine de friture à 170°C. Si on n'utilise pas de friteuse, tester la cuisson avec un morceau de pâte.
- 2 Plonger délicatement 5/6 croquettes dans l'huile bouillante et laisser cuire 12 minutes en les retournant de temps en temps. Procéder de la même façon avec le reste de pâte.
- 3 Eponger les croquettes sur du papier absorbant et servir sans attendre.