



Bricks, beignets, feuilletés

Croquettes de morue et épinards



50h25	48h20	1h05	1h	230
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour les croquettes de morue et épinards

250 g **Morue**
140 g **Farine**
1 c. à café **Levure chimique**
1 pincée(s) **Sel**
1 unité(s) entière(s) **Oeuf(s) entier(s)**
15 cl **Lait demi-écrémé**
2 tranche(s) **Citron(s)**
0.5 botte(s) **Persil plat**
1 feuille(s) **Laurier**
1 c. à café **Huile d'olive**
85 g **Epinard**
0.5 c. à café **Piment de Cayenne**
1 **Huile pour friture**

Étape 1

Dessalage de la morue

- 1 Déposer la morue dans un saladier rempli d'eau froide pendant 48 heures.
- 2 Penser à changer l'eau au moins 3 fois pour optimiser le dessalage.

Étape 2

Préparation de la pâte à beignets

- 1 Mélanger la farine, la levure et le sel dans un saladier à l'aide d'une cuillère en bois.
- 2 Ajouter l'oeuf et le lait puis mélanger à l'aide d'une cuillère en bois jusqu'à obtention d'une pâte lisse et homogène.
- 3 Si la pâte semble trop épaisse, la délayer avec un peu de lait.
- 4 Laisser reposer la pâte au minimum 1 heure.

Étape 3

Préparation de la garniture

- 1 Déposer la morue dessalée dans une grande casserole

avec les tranches de citron, le persil et le laurier puis couvrir d'eau.

- 2 Porter à ébullition puis réduire le feu et cuire pendant 30 à 45 minutes jusqu'à ce que la morue se détache facilement.
- 3 Pendant ce temps, couper grossièrement les épinards à l'aide d'un couteau de chef.
- 4 Chauffer de l'huile d'olive dans une poêle et y faire cuire les épinards avec le piment de Cayenne pendant 3 à 4 minutes.
- 5 Ajouter les épinards dans la pâte à beignet.
- 6 Sortir la morue de l'eau à l'aide d'une écumoire. Ôter sa peau et ses arêtes à l'aide d'un couteau d'office.
- 7 L'effilocheur à l'aide d'une fourchette et la mélanger à la pâte à beignet.

Étape 4

Cuisson des croquettes de morue et épinards

- 1 Faire chauffer l'huile dans une friteuse à 180C°.
- 2 Prélever de la pâte à l'aide d'une cuillère à soupe et la laisser tomber dans l'huile chaude.
- 3 Faire cuire les croquettes 8 à 10 minutes jusqu'à ce qu'elles soient dorées.
- 4 Déposer les croquettes sur une assiette tapissée de papier absorbant pour retirer l'excédent d'huile.
- 5 Répéter l'opération jusqu'à épuisement de la pâte.

Étape 5

Dressage

- 1 Servir les croquettes de morue et épinards chaudes avec éventuellement un ramequin d'aïoli.