

# FICHE DE RECETTE

## Croquettes je m'en fish

Type de recette	Croquettes
Nombre de portions	25
Temps de préparation	30
Temps de cuisson	20
Temps de refroidissement	10
Coût matières total (HT) :	
Coefficient multiplicateur :	
Prix / Portion (HT) :	

### INGRÉDIENTS

PRODUIT	UNITÉ	QUANTITÉ	PUHT	PTHT
Filets de poisson blanc (colin, cabillaud)	kg	1.5		
Carottes	kg	2		
Pommes de terre	kg	1.5		
Oeufs	kg	6		
Chapelure ou farine complète	g	400		
huile	ml	150		
Sel				
Poivre				
<b>TOTAL</b>				

### DESCRIPTION DE LA RECETTE

- Cuisson des légumes** : Éplucher et cuire les carottes et pommes de terre à la vapeur (20 min) ou à l'eau bouillante salée jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Égoutter.
- Préparation du poisson** : Pocher les filets de poisson dans de l'eau bouillante salée (5-7 minutes) ou cuire à la vapeur (12 min) puis émietter.
- Assemblage** : Écraser les légumes en purée, incorporer le poisson émietté, les oeufs, la farine, la chapelure et les épices. Mélanger et former des croquettes, boulettes, galettes ou des petits poissons. Si le mélange est trop liquide, ajouter de la chapelure ou de la farine.
- Cuisson** : Enfourner (180°C, 15-20 minutes) jusqu'à ce qu'elles soient dorées.