FICHE DE RECETTE

CROQUETTES DE POISSON AU FOUR

Type de recette	Croquettes
Nombre de portions	10
Temps de préparation	15
Temps de cuisson	10
Temps de refroidissement	
Coût matières total (HT) :	
Coefficient multiplicateur :	
Prix / Portion (HT) :	

INGREDIENTS

PRODUIT	UNITÉ	QUANTITÉ	PUHT	PTHT
Petit poisson (conserve ou drais)	g	100		
Farine	g	30		
Chapelure	g	30		
Œuf	pièce	1		
Courgette	g	40		
TOTAL				

DESCRIPTION DE LA RECETTE

1. Râper la courgette et égoutter l'eau. Réserver
2. Egoutter le poisson afin qu'il soit le plus sec possible
3. Dans un saladier, mélanger le poisson, la farine, l'œuf, la chapelure et la courgette. Assaisonner si nécessaire
4. Bien mélanger et former des petits poissons ou des mini burgers
5. Enfourner 10-12 min à 180 degrés

PAPAYA
ÉCONOMIE CIRCULAIRE & ALIMENTATION DURABLE
GREEN DEAL
Cantines Durables
Avec le soutien de la Wallonie