

CROQUETTES DE CABILLAUD AUX HERBES ET AU CITRON

Vendredi 23 Mars 2018

Meilleures et surtout plus saines que les croquettes industrielles :

Croquettes de cabillaud aux herbes et au citron pour 2 personnes et 8pp-6 spl par part

- 200 g de cabillaud*
- 200 g de pommes de terre rattes*
- 1 œuf moyen*
- 1 tranche de pain de mie ww
- 1 cuillerée à soupe de farine
- 1 cuillerée à soupe de chapelure
- 2 cuillerées à soupe de lait écrémé*
- 1 citron non traité*
- 100 g de fromage blanc 0 %*
- 50 sprays d'huile d'olive
- 2 cuillerées à soupe de ciboulette et de persil*
- sel poivre

Cuire les pommes de terre à l'eau bouillante salée (démarrage à froid), les égoutter et les garder au chaud

Prélever le zeste du citron et le blanchir 2 fois à l'eau bouillante pendant 1 minute.

Tremper le pain de mie dans le lait pendant 10 minutes puis l'essorer et le mettre dans le bol du mixeur avec le cabillaud, l'œuf, le zeste de citron et 1 c à s d'herbes. Mixer par à-coups. Assaisonner.

Façonner des croquettes à rouler dans la farine puis la chapelure

Les cuire dans une poêle antiadhésive légèrement huilée en les retournant à mi-cuisson

Servir les croquettes avec les pommes de terre, le fromage blanc salé et poivré fouetté avec le restant des herbes ciboulette persil et une rondelle de citron



Malgré l'antiadhésif de la poêle, je préfère huiler légèrement pour éviter que les croquettes ne brûlent ou n'attachent

Blanchir le zeste de citron enlève l'amertume de la partie

blanche interne du fruit.

Pour le repas : concombre à la crème (1pp-2 sp) -croquettes de cabillaud aux herbes et au citron (8pp- 6 spl) -2 petits suisses 0 % (1pp- 1 sp) -fraises garriguettes (0pp- 0 sp).
Total : 10 pp-9spl

Excellent samedi à toutes et tous

Lilou3158 (blog : cuisine contrôlée by lilou light.fr)

Tous droits réservés