



# CROQUETTES DE POISSON

TEMPS DE PREPARATION: 15 MIN

TEMPS DE CUISSON : 30 MIN

## INGREDIENTS

200 g de poisson blanc  
1 càc de maïzena  
1 oeuf  
Chapelure  
sel, poivre  
Mélange ail,  
persil,ciboulette

## PREPARATION

1. Couper en morceau le poisson.
2. Mixer le avec l'oeuf, la maïzena, le mélange (ail, persil,ciboulette) saler et poivrer selon vos goût.
3. Dans un porte empiecement ( si vous avez pas former des boules) mettre de la pâte et aplatir légèrement.
4. Les rouler dans la chapelure.
5. Cuire 10 à 12 minutes dans un poêle légèrement huilé et les retourner à mi cuisson.

## NOTES

Pour une version pour bébé, enlever le mélange d'assaisonnement.

Vous pouvez les conserver au congélateur cuites ou crues sous vide ou dans des boîtes hermétiques.