

LA RECETTE DE VALÉRIE

CROQUETTES de COLIN

Les ingrédients :

400g de colin

200g de mousseline

100gr de gruyère

200g de chapelure.

2oeufs

50cl de lait

Sel poivre muscade

Huile d'olive.



La recette :

Faire cuire le poisson (congelé) dans l'eau frémissante 10 minutes.

Faire bouillir le lait et versez les flocons de mousseline.

Préparer une purée épaisse, rajouter sel poivre muscade et le gruyère et les 2 œufs hors du feu.

Ajouter le poisson hacher et mélanger le tout.

Prendre un plat au four avec du papier sulfurisé.

Former les croquettes avec les mains et les rouler dans la chapelure.

Les poser dans le plat avec de l'huile d'olive.

Au four 20 minutes. Servir bien doré.

