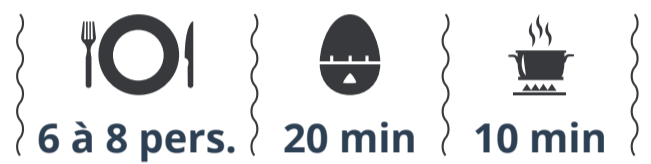




Plat

SARDINES EN CROQUETTES



Côté conserves

2 boîtes de sardines
à l'huile d'olive, nature ou au citron

Chez l'épicier

1 citron bio
3 œufs
100 g de chapelure
100 g de farine
2 oignons nouveaux
4 cuillerées à soupe de fines herbes
mélangées selon votre goût, ciselées :
persil, coriandre, estragon...
1 cuillerée à café de crème fraîche épaisse
1 / 2 cuillerée à café de curry
de votre choix, doux ou fort
Huile d'arachide
Sel, poivre

Préparation

- Ouvrez les boîtes de sardines et réservez-les pour servir, si vous le désirez. Mettez les sardines et l'huile contenue dans l'une des boîtes dans un saladier.
- Rincez le citron, épongez-le et râpez la moitié de son zeste au-dessus des sardines. Pelez les oignons, rincez-les et hachez-les, avec leur tige vert tendre ; ajoutez-les dans les sardines avec les herbes, 1 œuf, la crème et 1 cuillerée à soupe de chapelure. Écrasez finement le tout à la fourchette et réservez au réfrigérateur 2 h environ.
- Cassez les autres œufs dans une assiette creuse et battez-les à la fourchette. Mettez la farine dans une autre assiette creuse et la chapelure restante dans une troisième.
- Retirez la préparation de sardines du froid et formez des croquettes, plus ou moins grosses selon votre goût. Passez-les d'abord dans la farine, puis l'œuf et enfin la chapelure. Repassez-les à nouveau dans l'œuf et la chapelure. Réservez-les encore 2 h au réfrigérateur – vous pouvez préparer les croquettes la veille.
- 15 min avant de servir, faites chauffer l'huile dans une friteuse ou une sauteuse sur au moins 5 cm d'épaisseur. Lorsqu'elle est chaude, plongez-y les croquettes et laissez-les cuire 4 min environ, en les retournant : elles doivent être dorées sur toutes leurs faces.
- Égouttez les croquettes quelques minutes sur un papier absorbant avant de les servir avec le demi-citron en quartiers – vous aspergerez les croquettes de quelques gouttes de jus avant de les croquer – et une salade de saison.



ASTUCE

*Cette recette nécessitant
4 heures de repos, nous
vous conseillons de
préparer les croquettes
la veille.*

PDF

Recette HD
disponible sur demande

Disponible sur
App Store

ANDROID APP SUR
Google play

Pour plus de recettes,
téléchargez notre application «La Conserve»

f

Suivez nous
sur Facebook