

PRÉPARATION : 15 MINUTES

CUISSON : 30 MINUTES

4 PORTIONS

CROQUETTES DE POISSON ET MAÏS EN RÉMOULADE



INGRÉDIENTS

CROQUETTES

1 lb de filets de tilapia ou d'aiglefin

1 c. à soupe de zeste de citron

1/2 tasse de poivrons rouges en dés

1/2 tasse d'oignons verts émincés

1/4 tasse de mayonnaise

1 œuf

2 c. à soupe de persil frais haché

1/4 tasse de chapelure panko

1 c. à soupe d'huile d'olive

MAÏS EN RÉMOULADE

1/2 tasse de yogourt grec nature

1 c. à thé de moutarde de Dijon

1/4 tasse de maïs en grains

1/4 c. à thé de poudre de chili

1 c. à thé de jus de lime

1 c. à soupe de coriandre

Valeur nutritive

PAR PORTION :

2 croquettes

ÉQUIVALENCES RÉNALES :

3 éq. protéine + 1 éq. féculent
+ 2 éq. légume

Calories	278 Kcal
Protéines	27 g
Glucides	14 g
Fibres	1 g
Lipides	13 g
Gras saturés	3 g
Cholestérol	112 mg
Sodium	241 mg
Potassium	559 mg
Phosphore	291 mg

PRÉPARATION

- 1 Préchauffer le four à 400 °F.
- 2 Déposer le poisson dans un plat allant au four et le cuire environ 20 minutes ou jusqu'à ce que la chair ne soit plus translucide. Une cuisson à la vapeur convient également. Laisser refroidir.
- 3 Mélanger les ingrédients du maïs en rémoulade. Réfrigérer.
- 4 Émietter le poisson dans un bol et y ajouter tous les autres ingrédients des croquettes. Mélanger délicatement à la cuillère.
- 5 Former 8 croquettes de taille égale.
- 6 Dans une poêle, chauffer l'huile d'olive à feu moyen. Faire dorer les croquettes (environ 3 minutes par côté).
- 7 Déposer une cuillerée de rémoulade sur chaque croquette et servir.

Psitt!

Ces croquettes peuvent être proposées à l'apéro, servies en mets principal accompagnées d'une salade ou glissées dans un petit pain ou un mini pita.

Vous pouvez également les congeler. Si vous les congelez avant la cuisson, laissez-les décongeler complètement avant de les cuire. Ayez soin de les déposer sur un essuie-tout, qui absorbera l'excès de liquide.