

## Croquettes de poisson pané et ses champignons

### Ingrédients pour la préparation des champignons (pour 1 personne) :

- 180 g à 200g de champignons de Paris
- ½ oignon
- 1 càc de boursin ou tartare
- sel, poivre et persil
- 1 càc d'huile d'olive



- 1/ Faire chauffer 1 càc d'huile d'olive dans une poêle.
- 2/ Y-faire revenir les oignons puis déposer les champignons. Cuire à feu doux 10 minutes.
- 3/ Ajouter le sel, le poivre, le persil, et 1 càc de tartare. Mettre à couvert et laisser cuire 5 à 10 minutes.

### Ingrédients croquettes de poisson pané (pour une personne = 4) :

- 100g à 120g de colin d'Alaska
- 1 càc d'huile de sésame
- 1 œuf
- 1 càc de farine
- Sel, poivre, ½ échalote, persil
- 1 càc de jus de citron et le zeste d'1/2 citron
- 1 biscotte ou 1 krisprolls

- 1/ Couper le poisson en petits cubes et déposer-le dans le mixeur. Ajouter 1 càc de farine, le sel, le poivre, la 1/2échalote, le persil, 1 càc de jus de citron, le zeste d'1/2 citron et 1/2 œuf battu.
- 2/ Mixer.
- 4/ Laisser reposer la pâte 1h au réfrigérateur.
- 5/ Former 4 galettes.
- 6/ Broyer la biscotte et en déposer sur une face des galettes.
- 7/ Déposer 1 càc d'huile de sésame dans une poêle et y déposer les galettes. (le côté « biscotté » en contact avec la poêle). Laisser cuire 1 à 2 minutes à feu doux.
- 8/ Déposer de la biscotte sur l'autre côté des galettes, les retourner et laisser cuire 1 à 2 minutes.
- 9/ Les déposer sur papier cuisson et placer au four 20 minutes à 150°C.

**Bonne dégustation !!!**

diet<sup>ing</sup>  
coach