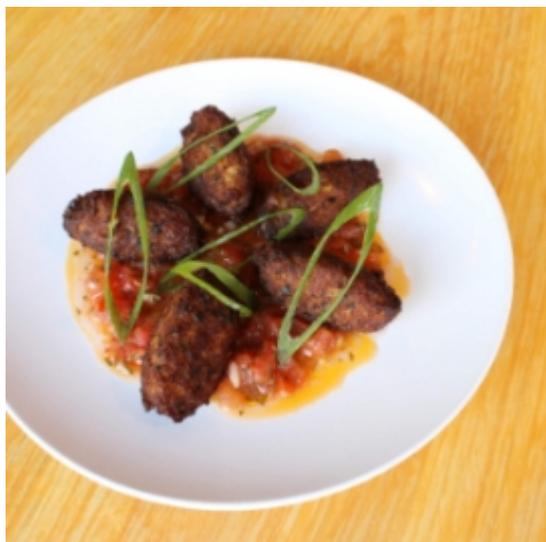


Croquettes de morue à la Portugaise, Concassé de tomate, Balsamique blanc, persil plat |

Recette pour 4 personnes



Description

Voilà une manière amusante de déguster la morue avec plaisir, sans perdre les saveurs.

L'astuce du chef

La technique de cuisson des pommes de terre s'appelle en Robe des Champs.

Vous pouvez y ajouter un riz si vous souhaitez en faire un plat, pour des tapas ce n'est pas nécessaire.

Ingrédients

Croquettes de morue

- 100 Gr Filet de morue
- 200 Gr Pommes de terre yukon gold
- 1 Unité(s) Oeuf
- 5 Brin(s) Ciboulette
- 0.50 Unité(s) Oignon
- 50 Gr Farine
- 1 Litre(s) Bouillon de légumes

- Beurre
- Sel et poivre
- Huile végétale

Concassé de tomate au persil

- 300 Gr Tomate
- 1 Branche(s) Persil
- 10 Ml Vinaigre balsamique blanc
- 1 Gousse(s) Ail

- Beurre
- Sel et poivre
- Huile végétale

(Option avec Garniture) Riz Portugais

- 0.50 Unité(s) Oignon
- 1 Gousse(s) Ail haché
- 0.50 Tasse(s) Riz long grain
- 1 Cuil. à thé Pâte de tomate
- 200 Ml Bouillon de poulet
- 0.50 Cuil. à thé Origan
- 0.50 Cuil. à soupe Paprika

- Beurre
- Sel et poivre
- Huile végétale

Préparation

- Temps de préparation **60 mins**
- Préchauffez votre **Friteuse** à **375 F°**

Mise en place

Réalisez le bouillon de légumes pour cuire la morue. Épluchez et ciselez finement l'oignon, ciselez finement la ciboulette. Dans une casserole d'eau froide et salée, y déposer les pommes de terre (sans les éplucher) portez à ébullition, assurez-vous qu'une pointe de couteau les transperce assez facilement, les éplucher après leur cuisson. Ensuite, les couper en cube pour en faire une purée. Plongez les filets de morue dans un bouillon de légumes, une fois suffisamment cuit, les retirer. Coupez les tomates italiennes en petits dés, hachez finement l'ail (concassé).

Les croquettes de morue

Passez les filets de morue dans un robot coupe. Dans un bol, pilez les pommes de terre cuites, ajoutez les oeufs, bien mélanger. Ajoutez la chair de morue, l'oignon et la ciboulette, assaisonnez de sel et poivre. Formez des boulettes ou autres dans vos mains, ou à l'aide d'une cuillère à glace. Les placez dans le frigo pour leur donner une belle rigidité. Ensuite les plonger dans la friteuse pour 1 minute, les réserver sur un papier absorbant,

Sans friteuse

Il est possible aussi de les saisir dans une poêle avec de l'huile, assurez-vous une belle coloration de chaque côté, puis de les placer dans le four sur une plaque pour finir la cuisson, assaisonnez de sel si nécessaire.

Concassé de tomate et persil

Dans une poêle avec de l'huile d'olive, faites revenir les tomates à feu moyen pendant 5 minutes, ajoutez l'ail et laissez cuire 3 min. Ajoutez le vinaigre balsamique et retirez du feu. Ajoutez ensuite le persil, salez et poivrez.

(Option Garniture) Riz Portugais

Chauffer l'huile et faire sauter l'oignon (ciselé) et l'ail (haché).
Ajouter le riz et bien enrober. Mélangier la pâte de tomate avec le bouillon et l'ajouter au riz. Mélangier. Saler et poivrer. Amener à ébullition. Baisser le feu, couvrir et cuire 25 minutes. Ajouter le paprika et le beurre et mélanger. Retirer du feu. Couvrir et laisser reposer 5 minutes.

Montage et finition

Dans le fond d'une assiette, déposez joliment un tapis de concassé de tomate. Disposez les croquettes de morue dessus, finalisez avec des feuilles de persil plat.

Bon appétit!