

Cuisinez!

Mini-croquettes de crabe et tilapia et mayonnaise épicée

Ingrédients

Croquettes de crabe et tilapia

1 échalote française
1 gousse d'ail
450 g (1 lb) de tilapia décongelé, bien épongé et coupé en gros morceaux
1 boîte de 120 g de chair de crabe égouttée
1 oeuf
250 ml (1 tasse) de fromage râpé mélange italien du commerce
30 ml (2 c. à soupe) de moutarde de Dijon
5 ml (1 c. à thé) de paprika fumé (facultatif)

Poivre et sel

125 ml (½ tasse) de chapelure panko
30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
2 petites laitues Boston séparées en feuilles

Mayonnaise épicée

125 ml (½ tasse) de yogourt grec nature
60 ml (¼ tasse) de mayonnaise légère
5 ml (1 c. à thé) de paprika fumé
1 ml (¼ c. à thé) de sauce sriracha (ou autre sauce piquante)
Poivre et sel

Préparation

Étapes principales

Au robot culinaire, hacher l'échalote française et l'ail.

Ajouter le tilapia, le crabe, l'oeuf, le fromage, la moutarde de Dijon et le paprika fumé. Poivrer généreusement et ajouter une pincée de sel.

Pulser jusqu'à ce que les morceaux de poisson et de crabe soient de la grosseur d'un pois.

Déposer la chapelure panko dans un bol.

Former des mini-croquettes d'environ 30 ml (2 c. à soupe) avec la préparation de poisson.

Enrober de chapelure panko.

Dans un grand poêlon, chauffer l'huile à feu moyen-vif.

Cuire les croquettes 4 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes.

Pendant ce temps, dans un moyen bol, mélanger tous les ingrédients de la mayonnaise épicée. Poivrer généreusement et ajouter une pincée de sel. Réserver.

Déposer les feuilles de laitue dans une assiette de service. Garnir chaque feuille de laitue d'un peu de mayo épicée et y déposer une croquette.

Servir immédiatement.



Les croquettes se conservent 3 jours au réfrigérateur ou 3 mois au congélateur (sans la mayo ni la laitue).

NOTE



SUGGESTION GOURMANDE

La mayonnaise épicée peut aussi servir de trempette pour les crudités. Dans des petits verres transparents, déposer 15 ml (1 c. à table) de mayonnaise épicée et garnir de crudités de votre choix (bâtonnets de carotte, de céleri et de concombre, pois mange-tout, etc.) Ces crudités accompagnent très bien les croquettes de poisson.

Valeur nutritionnelle

Recette principale

Calories

52

Protéines

5 g

Lipides

3 g

Glucides

2 g

Fibres

0 g

Sodium

122 mg