



Les plats principaux

Salade repas avec boulettes de poisson croustillantes

Pour 4 personnes.

Ingrédients

100 grammes de haricots verts (nettoyés, coupés en deux)
800 grammes de pommes de terre grenaille
150 grammes petits pois (surgelés)
30 grammes de noix de pécan
coriandre (extra pour décorer)
poivre
sel

Pour les boulettes de poisson

2 cuillères à soupe de graines de sésame
2 tiges de citronnelle (coupées finement)
1 cuillère à café de poivre de cayenne
2 cuillères à soupe de sauce poisson
4 cuillères à soupe d'amidon de maïs
1 cuillère à café de gingembre (râpé)
300 grammes de cabillauds
70 grammes cracker (salés)
100 grammes de farine
1 échalote (ciselée)
3 œufs

Pour le dressing

2 cuillères à soupe de coriandre (hachée fin)
2 cuillères à soupe de persil (haché fin)
1 cuillère à soupe de curry en poudre
1 citron vert (jus et zeste râpé)
2 cuillères à café de sucre fin
1 piment (haché fin)
huile de tournesol
2 gousses d'ail

Méthode de préparation

Lavez les grenailles et coupez-les en deux. Cuisez-les dans de l'eau légèrement salée. Blanchissez les haricots et les petits pois dans de l'eau légèrement salée.

Coupez le cabillaud en morceaux que vous mettez dans un mixeur. Ajoutez 1 oeuf, le gingembre, l'échalote, la sauce poisson, le poivre de Cayenne et la citronnelle puis mixez finement. Versez dans un plat et ajoutez la fécule de maïs. Salez et poivrez et mélangez bien. Avec les mains humides formez des petites boulettes du mélange.

Mixez les crackers finement dans un mixeur. Mettez-les avec les graines de sésame sur une assiette. Cassez les 2 oeufs restants dans une autre assiette et versez la farine dans une troisième assiette. Passez les boulettes de poisson d'abord dans la farine, puis dans les oeufs et enfin dans le mélange crackers/sésame. Cuisez-les bien dorées et croustillantes dans un fond d'huile de tournesol.

Pressez l'ail dans un petit plat. Ajoutez le sucre, le jus et le zeste de citron vert, les épices frais, le piment, le curry en poudre et un filet d'huile de tournesol puis salez et poivrez. Mélangez bien le tout.

Mélangez aux grenailles cuites les petits pois, les haricots et les noix de pécan hachées gros. Versez dessus le dressing et mélangez bien le tout. Répartissez la salade sur les assiettes et les boulettes de poisson par-dessus. Décorez avec un peu de coriandre.

Ustensiles de cuisine

Mélangeur

