



Les plats principaux

Sandwich croquette à la Belge

Pour 4 personnes.

Ingrédients

300 grammes de crevettes grises
60 grammes de farine (+ supplément pour paner)
40 grammes de beurre (+ supplément pour cuire)
50 millilitres de bouillon de poisson
100 grammes de chapelure
50 grammes Gruyère
50 millilitres de crème
200 millilitres de lait
2 blancs d'œufs
4 sandwiches
2 œufs
poignée de germes de poireau
1 oignon rouge (en anneaux)
1/3 chou pointu (râpé)
2 cuillères à soupe de ciboulette (hachée fin)
2 cuillères à soupe de persil (haché fin)
poivre
sel

Pour la mayonnaise aux fines herbes

2 cuillères à soupe de fromage blanc
4 cuillères à soupe de mayonnaise
1 cuillère à soupe de crème aigre
poignée ciboulette
poignée menthe
1/2 citron (le jus)
poignée persil

Méthode de préparation

Chauffez le lait avec le bouillon de poisson et la crème. Salez et poivrez. Fondez le beurre et incorporez-y la farine. Cuisez 2 minutes en mélangeant. Versez dessus le liquide jusqu'à l'obtention d'un mélange ferme.

Ajoutez les oeufs un par un. Incorporez ensuite le gruyère, les crevettes et le persil. Versez le mélange dans un plat, couvrez d'une feuille fraîcheur et laissez refroidir complètement. Faites ensuite solidifier complètement au frigo.

Faites revenir les anneaux d'oignon dans du beurre. Roulez le mélange de crevettes en croquettes. Mettez la farine,

les blancs d'oeufs et la panure dans 3 plats séparés. Battez les blancs d'oeuf. Passez ensuite les croquettes d'abord dans la farine, puis dans le blanc d'oeuf et enfin dans la chapelure.

Cuisez les croquettes bien dorées dans une friteuse à 180°C. Mixez bien lisse tous les ingrédients pour la mayonnaise. Salez et poivrez. Ouvrez les sandwiches et tartinez-les avec la mayonnaise aux fines herbes. Répartissez dessus des germes de blé, du chou pointu râpé et de l'oignon rouge puis déposez une croquette. Aspergez avec encore un peu de sauce puis saupoudrez la ciboulette.

Ustensiles de cuisine

Friteuse

Mixeur

