

CROQUETTES DE POIS CASSES & SARDINES

Source : « cuisine-addict.com »

Ingrédients :

- 400 g de pois cassés cuits
- 1 courgette
- 1 échalote
- 2 boîtes de sardines
- épices : estragon en poudre, mélange méditerranéen
- 1 œuf
- 2 cuil. à soupe de chapelure
- 200 g de panko ou de chapelure classique
- sel et poivre
- huile d'olive
- huile de friture

Couper la courgette en tous petits dés et ciseler finement l'échalote. Faire revenir le tout pendant 5 minutes dans un peu d'huile d'olive.

Mixer ensemble les pois cassés, la courgette cuite, les épices. Verser dans un saladier, saler et poivrer. Réserver.

Retirer l'arête centrale des sardines ; ajouter les sardines préalablement écrasée à la fourchette dans le saladier. Incorporer la chapelure et bien mélanger : la consistance doit être souple mais assez compacte. Au besoin, ajouter de la chapelure si la pâte semble trop liquide. Rectifier l'assaisonnement.

Former des boulettes de la taille d'une balle de golf.

Préparer trois bols : un avec la farine, un deuxième avec les œufs battus et le troisième avec le panko ou la chapelure. Passer les boulettes successivement dans les trois bols dans cet ordre.

Mettre de l'huile de friture dans une casserole haute sur 3 cm puis chauffer à 180°C. Faire frire les boulettes deux minutes jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées, puis égoutter sur un papier absorbant.