Croquettes de saumon au miso

Coup de coeur / Original / Cuisine du monde / entrée / plat

Par Qookster

Détail de la recette



Difficulté	Couverts	Prix	Préparation	Cuisson
Facile	4	$	30min	20min

Konichiwa! Voici une petite recette d'inspiration japonaise qui constitue un super repas pour toute la famille : des croquettes de saumon au miso accompagnée d'une petite sauce au yuzu et de sunomono, les concombres marinés à la japonaise! J'aime également bien servir en plus soit un petit mesclun ou une salade de chou asiatique pour un repas plus complet. Sur la base de l'appareil à croquettes, tu peux t'amuser à varier les herbes, ajouter des épices ou encore essayer d'autres poissons.

Liste des ingrédients

Pour les croquettes

200 g de filet de saumon

200 g de pommes de terre

20 g de beurre

1 cs de miso

1 cs de sauce soja

1/2 bouquet de persil

1/2 bouquet de ciboulette

1 cc de gingembre frais râpé

1/4 cc de poivre blanc moulu

100 g de farine

1 oeuf

150-200 g de chapelure panko

Pour les sunomono

2 petits concombres

1 cc de gros sel

3 cs de vinaigre de riz

1 cs de sucre

1 cc de sauce soja

Graines de sésame torréfiées

Pour la sauce

2 cs de mayonnaise (maison ou du commerce)

2 cs de yaourt grec

1 cs de jus de yuzu

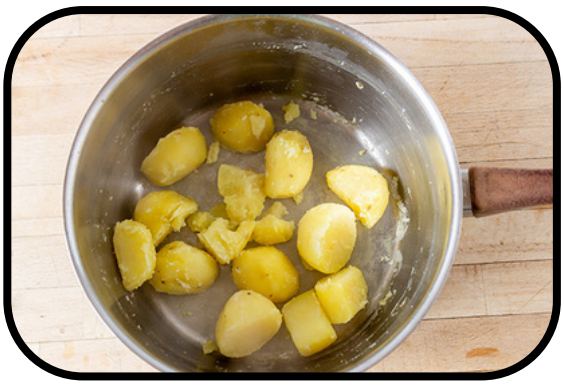
1 cc d'algues aonori (facultatif)

Sel et poivre

Étapes de préparation

1

Pèle les pommes de terre et coupe-les en gros morceaux de même taille pour une cuisson homogène. Place-les dans une grande casserole d'eau froide salée et porte à ébullition, compte 15-20 minutes de cuisson (un couteau doit passer à travers les pommes de terres sans résistance).



2

Égoutte-les puis replace-les dans la casserole à feu moyen en les mélangeant 2-3 minutes pour bien enlever toute l'humidité. Place-les ensuite dans un grand saladier et écrase-les au presse-purée quand elles sont encore chaudes. Pas besoin que la purée soit très lisse, quelques morceaux apporteront de la texture aux croquettes. Ajoute le beurre, le miso et le soja , mélange puis laisse refroidir le temps de préparer le reste des garnitures.



3

Fais pocher le saumon dans 8 minutes dans une casserole d'eau frémissante, égoutte-les bien et effeuille-le. Hache finement les herbes et ajoute aux pommes de terre avec le gingembre et le poivre pour avoir une mélange homogène.



4

Forme des croquettes de la taille qui te sied et place au frais 30 à 60 minutes. Pane-les ensuite en les passant dans la farine, puis dans l'oeuf battu et enfin dans la chapelure. Réserve au frais jusqu'à la cuisson.



5

Pour les concombres, détaille-les en fines lamelles, masse-les avec le sel et laisse égoutter 10-15 minutes dans une passoire. Rince à l'eau courante et sèche-les à l'aide de papier absorbant ou d'un linge de cuisine propre. Mélange le vinaigre, le sucre et le soja, verse l'assaisonnement sur les concombre et ajoute un peu de sésame. Réserve au frais jusqu'au service.



6

Combine les ingrédients de la sauce et réserve. Fais cuire les croquettes dans un bain de friture à 170°c ou à la poêle avec un fond de 1 cm huile . Sers-les bien chaudes avec la sauce et les concombres. Itadakimasu!

