CROQUETTES DE MORUE

6 personne(s)
préparation : 1h 30 min
cuisson : 5 min
Ingrédients:
– 450 gr de morue séchée
– 2 bananes plantain
– 1 oignon rouge
– 1 branche de céleri
– 2 gousse d`ail
– 20 g de concentré de tomate
– 1 cuillère à café de piment en poudre
– 1 cuillère à café de cumin en poudre
– 1 cuillère à café de coriandre en poudre chapelure
– De l`huile d`arachide

Préparation:

1. La veille, faites tremper la morue séchée dans un grand volume d`eau.
2. Le lendemain, rincez plusieurs fois la morue sous l`eau en la frottant afin de bien la dessaler, puis mettez-la dans une casserole avec le piment en poudre et portez à ébullition.
3. Laissez cuire 20 min. Égouttez la morue et laissez refroidir. Pendant ce temps, épluchez les bananes plantain et coupez les en morceaux.
4. Faites les cuire 30 min dans une casserole d`eau bouillante.
5. Égouttez la morue et les bananes cuites puis laissez-les refroidir.
6. Laissez cuire 20 min.
7. Égouttez la morue et laissez refroidir.
8. Mixez ensemble l`oignon rouge, la branche de céleri, les gousses d`ail, le concentré de tomate, le cumin et la

coriandre en poudre jusqu`à obtenir un mélange homogène. La morue refroidie, enlevez lui la peau et les arêtes.
9. Écrasez grossièrement à la fourchette les bananes cuites et ajoutez-y la morue.
10. Mélangez puis incorporez-y la préparation aux épices. Réservez au frais pendant 1 heure.
11. Avec vos mains, formez des croquettes et roulez-les généreusement dans la chapelure.
12. Faites chauffez 1 cm d`huile dans une grande sauteuse et plongez-y vos croquettes (si vous avez une friteuse c`est encore mieux !.
13. Pour finir retournez vos croquettes dès qu`elle commencent à dorer, égouttez-les à l`aide d`un écumoire et déposez-les sur une feuille de papier absorbant.

CROQUETTE DE MORUE ET BANANE PLANTAIN

6 personne(s)
préparation : 1h 30 min
cuisson : 5 min
marinade : 1h

Liste des Ingrédients

- 450 gr de morue séchée
- 2 bananes plantain
- 1 oignon rouge
- 1 branche de céleri
- 2 gousse d`ail
- 20 g de concentré de tomate
- 1 cuillère à café de piment en poudre

– 1 cuillère à café de cumin en poudre
– 1 cuillère à café de coriandre en poudre chapelure
– De l`huile d`arachide

Préparation

1. La veille, faites tremper la morue séchée dans un grand volume d`eau.
2. Le lendemain, rincez plusieurs fois la morue sous l`eau en la frottant afin de bien la dessaler, puis mettez-la dans une casserole avec le piment en poudre et portez à ébullition.
3. Laissez cuire 20 min. Égouttez la morue et laissez refroidir. Pendant ce temps, épluchez les bananes plantain et coupez les en morceaux.
4. Faites les cuire 30 min dans une casserole d`eau bouillante.
5. Égouttez la morue et les bananes cuites puis laissez-les refroidir.
6. Laissez cuire 20 min.
7. Égouttez la morue et laissez refroidir.
8. Mixez ensemble l`oignon rouge, la branche de céleri, les gousses d`ail, le concentré de tomate, le cumin et la coriandre en poudre jusqu`à obtenir un mélange homogène.
9. La morue refroidie, enlevez lui la peau et les arêtes.
10. Écrasez grossièrement à la fourchette les bananes cuites et ajoutez-y la morue.
11. Mélangez puis incorporez-y la préparation aux épices. Réservez au frais pendant 1 heure.
12. Avec vos mains, formez des croquettes et roulez-les généreusement dans la chapelure.
13. Faites chauffez 1 cm d`huile dans une grande sauteuse et plongez-y vos croquettes (si vous avez une friteuse c`est encore mieux !.
14. Pour finir retournez vos croquettes dès qu`elle commencent à dorer, égouttez-les à l`aide d`un écumoire et déposez-les sur une feuille de papier absorbant.

POMME DE TERRE A LA MORUE

Préparation : 30 min
cuisson : 25 min
4 personnes :

– 600 g de morue dessalée,
– 600 g de pommes de terre
– 5 tomates mondées coupées en petits
–
– Cubes
– Huile d’olive
– Persil
– Une poignée d’olives noires dénoyautées et coupées en morceaux

1. Épluchez les pommes de terre, coupez en tranches fines et les précuire 7 mn Egouttez.
2. Dans un plat allant au four, mettre un peu d’huile d’olive la valeur de 2 cuillères à soupe, Mettre les pommes de terre, Salez peu, Poivrez , Parsemez la morue crue effilochée, recouvrir de tomates, olives, persil, poivre et un filet d’huile.
3. Remettre une autre couche de pommes de terre, quelques dés de tomates, persil sel, poivre.
4. Préchauffer le four à 180°, mettre le plat au four pendant 20 à 25 minutes.
5. Remettre un filet d’une très bonne huile d’olive avant de servir.

ACCRAS DE MORUE 190 calories

Préparation: 20 minutes

Trempage: 24 h

Cuisson: 15 minutes

200 g de morue salée

80 g de farine

1/2 cc de levure de bière

2 œufs

1/2 cc d'ail pilé

3 échalotes émincées

1 cs de ciboulette hachée

1 citron vert

poivre de Cayenne

1. Faites dessaler le poisson pendant 24 heures en renouvelant l'eau très souvent.

2. Mettez le poisson à pocher 10 minutes environ dans de l'eau bouillante.

3. Délayez la farine et la levure avec 1/4 de verre d'eau.

4. Egouttez le poisson, effeuillez-le et malaxez-le avec les œufs, l'ail écrasé, les échalotes émincées et la ciboulette. ajoutez le poivre de Cayenne.

5. Incorporez la farine et laissez reposer quelques minutes.

6. Formez des boulettes de la grosseur d'une noix avec la pâte de poisson et plongez-les 5 minutes dans l'huile bien chaude.

7. Utilisez une écumoire pour les sortir de l’huile. Avant de servir, arrosez-les d’un filet de citron vert.