



Croquettes de saumon & pommes de terre

Facile 30 minutes 4 personnes

Ingrédients :

Une bouteille d'ISIO 4	3 blancs légèrement battus
1L	
4 pommes de terre (100g)	90g de chapelure moyenne
140g de saumon cru	25g de parmesan
1 citron jaune	
2 jaunes d'œufs	
Piment de Cayenne	
1 petite botte de persil	
40g de farine	



①

Préchauffez votre four Thermostat 3. **Cuire** les pommes de terre en robe des champs, les **éplucher** et les **écraser** à la fourchette. **Placez** au réfrigérateur 10 min, bien étalé sur une assiette plate afin que cela refroidisse rapidement.

②

Pendant ce temps **préparez** une belle salade garnie d'herbes potagères (persil simple, cerfeuil, estragon, ciboulette ciselée...) afin de bien accompagner vos croquettes.

③

Ajoutez à l'écrasé de pomme de terre froid : le saumon détaillé en petits dés, 2 jaunes d'œufs, 4 cuillères à soupe de persil haché et le jus d'un demi citron. **Relevez** d'une pointe de Cayenne et rectifiez l'assaisonnement.

④

Formez de belles croquettes et déposez-les sur un plat recouvert de farine. **Enrobez**-les délicatement. Faites de même avec les blancs d'œufs puis avec la chapelure associée au parmesan.

⑤

Dans un bain d'**ISIO 4** à 170/180°C, **plongez** les croquettes par petites quantités, **laissez cuire** et **dorer** 3 à 4 min, puis **égouttez** sur un papier absorbant. **Maintenez-les** dans un four tiède (Thermostat 3) avant de servir, et accompagnez d'une belle salade mélangée.