



Fish sticks maison et purée d'épinard

Fish sticks maison et purée d'épinard à base d'Alpro soya Cuisine

Préparation

1. Mélangez la farine avec le parmesan râpé, le poivre fraîchement moulu et la poudre de paprika. Coupez les filets de poisson en morceaux de taille égale. Versez du jus de citron et ajoutez du poivre et un peu de sel. Gardez au frais jusqu'à ce que vous l'utilisez.
2. Pendant ce temps, faites cuire les pommes de terre pour la purée dans de l'eau salée jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Nettoyez les feuilles d'épinard et laissez-les égoutter. Réduisez les pommes de terre en purée et mélangez-les à l'Alpro soya Cuisine et à la crème de raifort. Hachez les feuilles d'épinard et mélangez-les à la purée de pommes de terre. Assaisonnez de noix de muscade, de sel et de poivre fraîchement moulu. Ajoutez de la crème de raifort à votre goût.
3. Battez les œufs avec une cuillère à café d'eau et émiettez les céréales. Placez la farine, les œufs et les céréales dans trois assiettes différentes. Plongez les filets dans la farine de chaque côté, puis dans les œufs battus et enfin dans les céréales. Veillez à ce que les deux côtés soient bien recouverts. Chauffez une grande casserole à feu moyen. Versez un trait d'huile d'olive dans la casserole et ajoutez l'ail et le thym. Lorsque l'ail commence à frémir, ajoutez les filets de poisson et faites les cuire pendant environ 8 minutes jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés (4 minutes de chaque côté). Vous pouvez aussi les faire cuire dans un four préchauffé à 200 °C pendant environ 8 minutes.
4. Servez la purée d'épinard avec les fish sticks et les feuilles d'épinard, selon votre convenance.



4 portions



35min



Ingrédients

- 400 g de filets de cabillaud ou de haddock
- 2 cuillères à soupe de farine
- 2 œufs
- 120 g de céréales complètes
- 20 g de parmesan râpé
- 1 citron
- 1 gousse d'ail
- quelques tiges de thym
- 1 cuillère à café de poudre de paprika
- 1 kg de pommes de terre farineuses
- 200 g de feuilles d'épinard
- 250 ml d'Alpro soya Cuisine (alternative végétale à la crème)
- 2 cuillère à soupe de crème de raifort
- poivre noir fraîchement moulu
- sel

À base de

Alpro Soya Cuisine 'For Professionals'



Soya Cuisine

