



Gâteaux de poisson au chutney de mangue

Gâteaux de poisson et chutney de mangue à base d'Alpro soya Cuisine

Préparation

1. Commencez tout d'abord par le chutney de mangue. Pelez la mangue, retirez le noyau et extrayez-en la chaire. Coupez la mangue en brunoise. Pelez l'oignon et coupez-le également en brunoise. Retirez les pépins des piments et hachez-les avec les brins de coriandre.

2. Placez tous les ingrédients dans une casserole pour les faire bouillir. Baissez le feu et laissez mijoter pendant 20 à 25 minutes. Mélangez régulièrement et assaisonnez de 2 cuillères à soupe d'Alpro soya Cuisine et de jus de citron, de sel et de poivre.

3. Pour les gâteaux de poisson, réduisez grossièrement le maquereau et les pommes de terre en purée. Ajoutez et mélangez les crevettes roses, l'oignon ciselé, le persil, 2 cuillères à soupe d'Alpro soya Cuisine, le jus de citron et la fécule de maïs. Assaisonnez de noix de muscade, de sel et de poivre.

4. Pétrissez le mélange pour former des petits gâteaux. Faites les cuire pendant environ 5 minutes jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés de chaque côté dans de l'Alpro Cuire et Rôtir. Ou faites les cuire dans un four préchauffé à 180 °C sur une plaque de cuisson graissée pendant 15 à 20 minutes. Servez les gâteaux de poisson avec une salade fraîche de concombres, des rondelles d'oignons rouges et du chutney de mangue.



4 portions



30min



Ingrédients

- 1 (+/- 300 g) de maquereau fumé
- 100 g de petites crevettes roses
- 250 g de pommes de terre farineuses pré-cuites
- 1 œuf
- 1 oignon ciselé
- 1½ cuillère à soupe de fécule de maïs
- 4 cuillères à soupe de jus de citron vert
- 4 brins de coriandre
- 250 g de mangue
- 1/2 piment rouge

- 1 1/2 oignon rouge
- 70 ml de vinaigre de cidre
- 3 cuillères à soupe de miel
- 4 cuillères à soupe d'Alpro soya Cuisine
- 1 cuillère à soupe d'Alpro soya Cuire et Rôtir
- 1 concombre
- noix de muscade
- poivre fraîchement moulu
- sel

À base de

Alpro Soya Cuisine 'For Professionals'



Soya Cuisine



Cuire et Rôtir

