



Petits gâteaux de poisson

Ingrédients

- 750 ml (3 tasses) de poisson cuit ou en conserve, coupé en gros morceaux. Par exemple, du saumon ou un poisson blanc.
- 1/2 oignon haché
- 180 ml (3/4 tasse) de chapelure
- 15 ml (1 c. à soupe) d'herbes de Provence séchées
- 125 ml (1/2 tasse) de mayonnaise
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile végétale
- 250 ml (1 tasse) de purée de pommes de terre ou de légumes
- Sel et poivre, au goût



Tu peux remplacer le poisson par du tofu, des lentilles ou une viande hachée.



Étapes de la préparation

- 1 Place la grille au centre du four et préchauffe-le à 180 °C (350 °F).
- 2 Dans un robot culinaire, dépose les morceaux de poisson, l'oignon, la chapelure, les herbes et la mayonnaise. Mélange jusqu'à obtenir une boule collante.
- 3 Mouille tes mains et forme de petites boulettes de préparation au poisson. Dépose-les dans des moules à muffins huilés. Écrase bien les boulettes pour éviter les petits trous.
- 4 Cuis les petits gâteaux environ 15 minutes, ou jusqu'à ce que le dessus soit croustillant. Sors-les du four et laisse-les reposer avant de les démouler.
- 5 Forme de petites boulettes avec la purée de pommes de terre. Utilise tes mains ou deux cuillères à soupe.
- 6 Démoule les petits gâteaux de poisson et dépose les boulettes de purée sur le dessus en pressant légèrement. Mets-les sur une plaque de cuisson recouverte de papier parchemin. Cuis-les au four, à gril, environ 5 minutes, ou jusqu'à ce que la purée soit légèrement dorée.