



LA BELLE VIE

Tous les ingrédients pour passer
derrière les fourneaux

Croquettes de poisson en croûte à la noix de coco d'inspiration Ottolenghi



Pour 4 personnes | Très facile

75 min | **4.97€** La portion (prix indicatif)

Suggestion pour pimper votre recette : remplacez $\frac{1}{3}$ de la noix de coco râpée par des noix de pécan hachées.

Les ingrédients

- 450 g de Filet de poisson blanc
- 100 ml de Crème de coco
- 3 pièce de Citron vert non traité
- 20 g de Chapelure panko
- 150 g de Noix de coco rapée
- 0.5 c à c de Piment de cayenne en poudre
- 75 g de Beurre doux

Étapes de préparation



Préparation : 20 min



Cuisson : 10 min



Attente : 45 min

- 1 Coupez 450 g de poisson en bâtonnets d'environ 3 cm de large sur 10 cm de long. Pour la marinade, utilisez un récipient assez grand pour pouvoir y mettre le poisson en une seule couche.
Mélangez-y 100 ml de crème de coco, 50 ml de jus de citron vert et $\frac{1}{2}$ càc de sel.
Ajoutez les bâtonnets de poisson. Mélangez le récipient pour que la marinade enrobe bien le poisson. Faites mariner 45 minutes au frais (pas plus pour éviter que le poisson ne s'effiloche).
- 2 Pendant ce temps, à l'aide d'un zesteur ou d'un râpe, prélevez le zeste d'un citron vert.

Mettez de côté dans un bol avec 4 càs de chapelure panko, ½ càc de piment de cayenne et ¾ de càc de sel.

Chauffez une poêle large à feu doux. Quand elle est bien chaude, dorez légèrement 150 g de noix de coco râpée en mélangeant avec une spatule en bois pendant 5 minutes environ. Éteignez le feu. Ajoutez le mix à la chapelure. Mélangez et mettez de côté.

- 3 Sortez le poisson du frais et préchauffez le four à 205° en chaleur traditionnelle. Préparez une plaque de four recouverte d'un papier cuisson.
- 4 Faites fondre 75 g de beurre dans un bol assez large pour y tremper les poissons. Préparez devant vous le récipient avec le poisson, le beurre fondu, la poêle avec le mélange noix de coco et la plaque de four. Procédez comme ceci pour chaque bâtonnet :
 - piquez un morceau de poisson à l'aide d'une fourchette et égouttez-le grossièrement
 - trempez-le dans le beurre fondu
 - mettez dans la chapelure et imprégnez-le en appuyant à la main
 - mettez-le sur la plaque de cuisson.
- 5 Faites cuire 8 à 10 minutes dans le four chaud jusqu'à ce que le poisson soit nacré et la chapelure colorée.
- 6 Servez sans attendre en arrosant de jus de citron vert.