



Croquettes de cabillaud à la sauce tomate

Par La Popotte sans chichis



Ingédients

600 g de filets de cabillaud
60 g de pain de mie
1 oignon émincé
2 gousses d'ail
30 g de persil
30 g de coriandre
1 cuil à soupe de cumin
2 œufs
4 cuil à soupe d'huile d'olive
400 g de tomates concassées
0.5 cuil à café de cumin
0.5 cuil à café de paprika
1 cuil à café de coriandre
1 oignon émincé
12.5 cl de vin blanc
1 gousse d'ail
0.5 morceau de sucre
2 cuil à café d'huile d'olive
2 cuil à café de menthe ciselée
Piment d'Espelette

Sauce tomate

Dans une cocotte, faites revenir votre oignon, ajoutez les épices, le vin blanc et laissez frémir 3 min.

Ajoutez les tomates, l'ail, le sucre, le piment, sel, poivre.

Laissez réduire à feu doux 15 min.

Croquettes de poisson

Mixez le pain.

Emincez finement le poisson.

Dans un saladier, mettre le pain, le poisson, l'oignon, l'ail, le persil, les épices et les œufs.

Mélangez bien, puis avec les mains formez des croquettes compactes. Avec ces quantités, vous devriez avoir 8 croquettes.

Si elles sont trop molles, réservez-les 30 min au congélateur.

Dans une poêle, faire chauffer l'huile d'olive et griller les croquettes 3 min de chaque côté.

Déposez les croquettes de poisson dans la cocotte de sauce tomate et recouvrez-les à mi-hauteur d'eau.

Laissez mijoter à couvert 15 à 20 min.

Laissez reposer à découvert les croquettes pendant 10 min.

Puis servez chaud avec de la menthe parsemée.