



Fishcake

Par La Popotte sans chichis



Ingrédients

200 g de lieu noir ou autre poisson blanc

34 g de yaourt nature

28 g d'œufs

1/2 oignon

1/2 citron

55 g de farine

1/2 cuil. à café de cassonade

Piment doux

3 brins de persil fraîchement ciselé

2 pincées de sel

Poivre

Huile d'olive

La farce au poisson

Pelez l'oignon, coupez le en 2.

Déposez-la dans le bol de votre mixeur et mixez.

Débarrassez dans un saladier.

Détaillez le poisson en morceaux grossiers.

Déposez dans votre mixeur et mixez.

Ajoutez au contenu du saladier.

Dans ce même saladier, ajoutez le yaourt, l'œuf, le jus du citron, le persil et mélangez.

Incorporez la farine, le sucre et le piment. Salez et poivrez. Mélangez.

Dressage et cuisson des galettes

Sur une plaque recouverte d'une feuille de papier sulfurisé et à l'aide d'un emporte pièce de 7, réalisez 5 galettes.

Badigeonnez d'un peu d'huile d'olive et enfournez 10 min dans un four à 210°C.

Au bout de 10 min, retournez les galettes, badigeonnez d'un peu d'huile d'olive et enfournez à nouveau 10 min.