

Cabillaud et croquettes de pommes de terre à la sauce tomate

durée totale **40 min.** 30 min. temps de préparation 10 min. temps de cuisson

INGRÉDIENTS

10 portions

Pour les croquettes :

- 1 kg** de filet de cabillaud, finement haché ou émincé
- 1,5 kg** de pommes de terre farineuses, épluchées et cuites
- 250 g** d'œuf entier
- 30 g** de persil haché
- 2 g** de noix de muscade râpée
- 20 g** de zeste de citron
- 80 ml** Tamari sauce soja sans gluten fermentation naturelle Kikkoman
- 500 g** de chapelure sans gluten (par exemple, à base de maïs)
- Huile pour la friture

Pour la sauce :

- 5 g** d'anis
- 100 g** de beurre
- 50 g** de miel
- 50 ml** de vinaigre de riz
- 50 ml** Tamari sauce soja sans gluten fermentation naturelle Kikkoman
- 300 g** de tomates égouttées
- 30 g** de pâte de tamarin

Pour la garniture :

- 1** quartier de citron

PRÉPARATION

Étape 1

Placer le cabillaud dans un bol. Ecraser les pommes de terre à l'aide d'un presse-purée et les mélanger avec l'œuf, le persil, la noix de muscade, le zeste de citron et la sauce soja sans gluten Kikkoman.

Étape 2

Former de petites croquettes avec le mélange, les rouler dans la chapelure et les faire frire dans de l'huile à environ 175 °C pendant environ 3 minutes jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

Étape 3

Faire griller les graines d'anis dans une poêle sèche. Ajouter le beurre et laisser dorer. Ajouter ensuite le miel, le vinaigre de riz, la sauce soja sans gluten Kikkoman, les tomates égouttées et la pâte de tamarin. Laisser mijoter le tout pendant environ 5 minutes à feu doux.

Étape 4

Verser la sauce dans des assiettes, disposer les croquettes dessus et servir avec les quartiers de citron.