

## CROQUETTES DE SAUMON

PRÉPARATION : 15 minutes • CUISSON : 25 minutes • PORTIONS : 4 portions (8 CROQUETTES)

## **INGRÉDIENTS**

- 1 bouquet de chou-fleur (environ 1<sup>1/2</sup> tasse)
- 450 g (1lb) de filet de saumon sans la peau
- 30 ml (2 c. à soupe) de persil haché
- 2 oignons verts hachés
- 80 ml (1/3 de tasse) de chapelure nature
- 30 ml (2c. à soupe) de ciboulette hachée
- 30 ml (2c. à soupe) d'huile d'olive
- Sel et poivre au goût
- 1/4 tasse d'échalotte française
- 1 sachet de soupe poulet Înovacure
- 30 ml (2 c. à soupe) de farine 15 ml (15 c. à soupe) de zeste de citron

## PRÉPARATION SAUCE CITRONNÉE

Dans une casserole, faire fondre 45 ml (3 c. à soupe) de beurre à feu moyen.

Cuire 60 ml (1/4 de tasse) d'échalottes françaises peandant 1 à 2 minutes. Soupoudrer 30 ml (2 c. à soupe) de farine.

Verser 310 ml (1/4 tasse) de lait 2% et porter à ébulition en fouettant. Retirer du feu.

Incorporer 15 ml (1 c. à soupe) de zeste de citron, 60 ml (1/4 de tasse) de persil haché et un demi sachet de soupe au poulet INOVACURE.

Saler et poivrer.

## PRÉPARATION CROQUETTE

Déposer les chou-fleurs dans une casserole et couvrir d'eau froide. Saler. Porter à ébullition, puis cuire de 18 à 20 minutes, jusqu'à tendreté.

Égoutter et réduire en purée. Laisser tiédir.

Pendant la cuisson des chou-fleurs, préchauffer le four à 205°C (400°F).

Déposer le filet de saumon sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin. Saler et poivrer.

Cuire au four de 15 à 20 minutes. Retirer du four. Laisser tiédir, puis émietter le saumon.

Dans un bol, mélanger la purée de chou-fleurs avec le saumon émietté, le persil, les oignons verts, la chapelure et la ciboulette. Saler et poivrer.

Façonner huit galettes de 2 cm (3/4 de po) d'épaisseur en utilisant environ 125 ml (1/2 tasse) de préparation pour chacune d'elles.

Dans une poêle, chauffer l'huile à feu moyen. Cuire les galettes de 3 à 4 minutes de chaque côté.

Déposer sur du papier absorbant afin de retirer le surplus d'huile.