

# CROQUETTES DE SAUMON, PURÉE DE CÉLERI-RAVE ET MAYONNAISE CAJUN



Par

**Antoine Sicotte**

Dans

**Ep.05 - Chef de tribu : les poissons**





## INGRÉDIENTS :

- 350 g de restants de saumons sans la peau, émietté
- 225 g de restant de purées de pommes de terre et céleri-rave
- 1 œuf
- 1 carotte râpée
- 50 g de chapelure pankos
- 2 échalotes vertes hachées
- 60 g de farine
- Sel et poivre
- POUR LA MAYONNAISE CAJUN
- 250 ml de mayonnaise
- 1 c. à soupe d'épices Cajun
- 1 c. à soupe de miel
- Sel et poivre
- 1 citron coupé en quartiers

## RECETTE :

1. Préchauffez le four à 190°C.
2. Dans un petit bol, mélangez tous les ingrédients de la mayonnaise et réservez.
3. Dans un grand bol, mélangez les restants de [saumon au citron](#), les restants de [purée de pommes de terre/céleri-rave](#), l'œuf, la carotte, les échalotes et la chapelure panko. Façonnez avec les mains 8 croquettes.
4. Enfarinez les croquettes et déposez-les sur une plaque à cuisson recouverte d'un papier sulfurisé. Enfourez pour 20 minutes. Retournez à mi-cuisson.
5. Servez avec la mayonnaise et une belle salade verte.

## PRÉPARATION :

-  10 minutes
-  20 minutes
-  4 personnes
-  Facile