

# Croquettes au maquereau et patate douce



25 min



À partager

## Ingrédients

- 1 boîte de filets de maquereaux au naturel et citron Bio
- 1 patate douce
- 1 œuf
- Chapelure
- ½ c. à café de cumin
- ½ c. à café de coriandre moulue
- Huile neutre

## Réalisée avec



## Préparation

- Faites cuire 1 grosse patate douce, puis réduisez-la en purée bien lisse.
- Égouttez les filets de maquereaux, émiettez-les à la fourchette et mélangez-les à la purée.
- Ajoutez l'œuf, 30 g de chapelure, ½ c. à café de cumin moulu et ½ c. à café de coriandre moulue. Mélangez bien jusqu'à obtention d'une pâte homogène.
- Formez des boulettes ou de petites galettes avec vos mains, puis roulez-les dans un peu de chapelure supplémentaire pour une panure bien dorée.
- Faites-les dorer dans une poêle avec un filet d'huile, jusqu'à ce qu'elles soient bien croustillantes des deux côtés.