

Croquettes de sardines

Préparation 15 mn

Cuisson 4 mn environ

Les ingrédients pour 4 personnes soit 12 croquettes

3 boîtes de sardines à la tomate

1 oeuf + 1 jaune

75 g de parmesan fraîchement râpé

1 gousse d'ail hachée

Le jus de 1 citron + 1 citron

1 tasse de chapelure

1 tasse de farine

1 c à c de piment d'Espelette

Huile pour la friture

Sel

Retirer la peau, l'arête et la queue des sardines et émietter leur chair.

Bien la mélanger avec l'ail, le parmesan râpé, le jaune d'oeuf, le jus de citron, le piment d'Espelette et une pincée de sel.

A partir de ce mélange faire 12 boulettes de la taille d'une balle de golf.

Passer les boulettes dans la farine, puis l'oeuf battu et enfin la chapelure.

Faire frire dans l'huile à 180° pendant 3-4 mn, jusqu'à ce que les croquettes soient dorées.

Servir chaud accompagné de rondelles de citron.

J'ai utilisé 1 boîte de sardines à la tomate et 2 boîtes de sardines à la tomate et piment, ce qui apportait un petit côté piquant supplémentaire très agréable.

Péché de gourmandise

<http://pechedegourmand.canalblog.com>