



<http://cuisine-plaisirs.wifeo.com/>

. Boulettes au filets de sole et surimi .



Ingrédients :

Boulettes de filets de sole :

- 1 gros œuf
- 1/3 c.à.c de fumet de poisson
- 2 g de filet de sole
- Herbes de Provence, persil, 5 baies
- Menthe fraîche
- Pavot bleu, graines de sésame
- Quelques câpres

Boulettes de surimi :

- 1 gros œuf
- 1/3 c.à.c de fumet de poisson
- 180 g de râpé de la mer
- Herbes de Provence, persil, 5 baies
- Menthe fraîche
- Pavot bleu, graines de sésame

- Cuire à la vapeur 7 minutes à 600 W les filets de sole préalablement décongelés
- Pendant ce temps mixer en plusieurs fois le râpé de la mer (surimi Coraya)
- Dans un saladier, mélanger l'émietté de poisson avec les herbes et épices et autres ...
- Casser un œuf dans ce saladier et mélanger à la main. Préchauffer le four à 150°C th. 5
- Former des boulettes et réserver sur un papier sulfurisé posé sur la plaque du four
- Sécher les filets de sole sur un papier absorbant et former les boulettes de la même façon
- Enfourner à 150°C th. 6 pendant 30 - 35 minutes

