



CROQUETTES DE POISSON ET SAUCE AU YOGOURT GREC MIEL ET MOUTARDE



FETTUCCHINE DE CAROTTES AU MIEL

WWW.BOITERECETTE.COOP



Temps de préparation et de cuisson
25-35 minutes

INGRÉDIENTS INCLUS



Fettuccine de carotte
(Saladexpress)



Miel
(Le Miel d'Émilie)



Fromage à la
crème léger



Mélange de paprika
fumé doux et
de curcuma
(Dion)



Sauce au yogourt
grec miel et
moutarde



Assaisonnement à
salade sans sel
(Dion)



Oignon vert



Filets de sole



Chapelure
panko

INGRÉDIENTS NON-INCLUS



Sel et poivre



Huile



Oeuf

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

Planche & couteau
Poêle

Calories 410	Lipides 7 g	Lipides saturés 4 g	Lipides trans 0.2 g	Cholestérol 100 mg	Sodium 650 mg	Glucides 53 g	Fibres 5 g	Sucres 23 g	Protéines 34 g	Vit A —	Vit C —	Calcium —	Fer —
VQ %	10 %	20 %	33 %	27 %	17 %	22 %	—	—	330 %	15 %	20 %	15 %	

* Si vous voyez ce petit signe ⓘ doubler pour 4 portions, tripler pour 6 portions

Cuire les carottes

1



- Dans une poêle, chauffer un filet d'**huile** à feu moyen.
- Ajouter les **fettuccine de carottes** et faire revenir pendant 7 à 9 minutes.
- Ajouter le **miel** et l'**assaisonnement à salade sans sel**.
- **Saler** et **poivrer** au goût.
- Réserver au chaud. *Pendant la cuisson, passer à l'étape suivante.*

Préparer le mélange à croquettes

2



- Hacher l'**oignon vert** et déposer dans un bol.
- Ajouter 1 ⓘ **œuf**, le **fromage à la crème léger** et le **mélange de paprika fumé et de curcuma**.
- Mélanger au fouet.
- Couper le **filet de sole** en très petits cubes et ajouter.
- Ajouter la **chapelure panko**, du **sel**, du **poivre** et bien mélanger.

Cuire les croquettes

3



- Dans poêle utilisée précédemment, chauffer un filet d'**huile** à feu moyen.
- Façonner les **croquettes** avec les mains et déposer dans la poêle.
- Cuire du premier côté jusqu'à ce que les **croquettes** soient dorées et qu'elles se retournent sans se briser.
- Retourner et poursuivre la cuisson quelques minutes, jusqu'à ce que les **croquettes** soient dorées.

Servir

4



- Servir les **croquettes de poisson** avec la **sauce au yogourt grec miel et moutarde** et les **fettuccine de carottes au miel**.
- Bon appétit!