

Croquettes de sardines

Ingrédients :

- 600 gr de sardines fraîches
- 100 gr de pain trempé dans du lait
- 1 œuf
- 60 gr de son d'avoine ou de chapelure
- 1 c à c rase de coriandre en poudre
- 1 c à s de persillade pour la sauce et 1 c à s pour les croquettes
- 1 pincée de piment
- ½ c à c de curry
- 1 boîte de tomates concassées (400gr)

Préparation :

- Frottez doucement les sardines dans un saladier d'eau pour enlever les écailles puis vous levez les filets.
- Mettre le pain à tremper dans du lait.
- Passer les sardines au hachoir puis laisser reposer la chair des sardines au frais (20 mn).
- Versez les tomates concassées dans une casserole, ajoutez 1 c à s de persillade, de la coriandre, du piment, du curry, du sel et du poivre. Laissez mijoter doucement à feu doux. Quand elle est à votre goût vous arrêtez le feu, mettre un couvercle.
- Ajouter tous les ingrédients à la chair des sardines (la persillade, le pain trempé, un œuf, le son d'avoine, du sel et du poivre)
- Huilez bien vos mains pour réaliser les boulettes puis les laisser reposer 1 heure au frigo.
- Frire les boulettes dans de l'huile.
- Les déposer sur du papier absorbant. Servir avec la sauce tomate (je ne l'ai pas réchauffé, elle était à température ambiante).