

# RECETTE FACILE ET ÉCONOMIQUE

## Croquettes de poissons et pommes de terre

### Ingrédients (pour 10 personnes)

3 gros filets de poisson blanc sans arêtes ou un reste  
Un reste de purée de pommes de terre  
1 c à s de farine  
De l'huile pour la friture  
1 œuf  
1 demi oignon haché  
1/2 c à c de carvi (kérovia) ou autres épices de votre  
choix (piment, massalé, curry...)  
Du persil ou coriandre  
2 gousses d'ail écrasées  
Cube de fumet de poisson  
sel poivre

Recette  
salée

### Préparation

Préparez un bouillon avec le cube de poisson, ajoutez le poisson et laissez cuire

Égouttez le poisson dans une passoire, mettre dans un bol, la purée de pommes de terre ! (la quantité de purée de pommes de terre doit être égale à celle du poisson).

Ajoutez le reste des ingrédients. Salez, poivrez. Amalgamez bien le tout. Formez des boulettes avec les mains. Faites chauffer une friteuse à 180°C ou Th.6. Faites frire les boulettes puis égouttez-les. Servez bien chaud, avec une salade.

Voilà à vous de jouer avec les restes de votre frigo !!!  
Bon appétit !

Mange ta poubelle

Apprenons à cuisiner nos «déchets»...



STOP  
AU GASPILLAGE  
ALIMENTAIRE

Contact :  
Service Prévention Déchets  
[www.bethunebruay.fr](http://www.bethunebruay.fr)



Communauté d'Agglomération  
**Béthune-Bruay**  
Artois Lys Romane