

Croquettes de pois chiches et saumon



Une recette originale et économique qui plaira à tous ! Qui n'aime pas les croquettes ? C'est une bonne façon d'intégrer plus de protéines végétales à notre alimentation en plus de contribuer à notre apport en oméga-3 et de pouvoir manger avec les mains !

Préparation 15 min

Cuisson 12 min

Portions 5

Nutrition Facts (per serving)

Calories 215

Lipides 10

Glucides 14

Fibres 3

Protéines 18

Sodium 500

Ingrédients

- 240 g de saumon cuit ou en conserve (ou thon en conserve)
- 250 ml (1 tasse) de pois chiches, rincés et égouttés
- 1-2 gousse(s) d'ail, hachée(s) finement
- 1 branche de céleri, coupée grossièrement
- 1 œuf, de calibre gros
- 60 ml (¼ de tasse) de fromage feta léger
- 1/2 citron, jus et zeste

- 15 ml (1 c. à soupe) de câpres
- 10 ml (2 c. à thé) de gingembre frais (facultatif)
- 7 ml (½ c. à soupe) de moutarde de Dijon
- Coriandre fraîche, au goût

Sauce

- 30 ml (2 c. à soupe) de yogourt nature 0%
- 15 ml (1 c. à soupe) de mayonnaise (ou crème sure) légère
- 15 ml (1 c. à soupe) de jus de citron
- 5 ml (1 c. à thé) de moutarde à l'ancienne
- Ciboulette (ou oignon vert), au goût

Panure :

- 60 ml (¼ tasse) de chapelure Panko (ou chapelure de pois)
- 15 ml (1 c. à soupe) de graines de sésames
- 1 ml (¼ c. à thé) de paprika fumé
- 10 ml (2 c. à thé) d'huile d'olive

Préparation

1. Dans un robot culinaire, déposer les ingrédients pour les croquettes et mélanger jusqu'à obtenir une préparation homogène (mais non lisse).
2. Dans une assiette creuse, mélanger les ingrédients pour la panure, sauf l'huile.
3. Façonner le mélange de saumon en environ 10 croquettes et les tremper dans la panure de chaque côté.
4. Dans une poêle, à feu moyen, dorer les croquettes dans l'huile environ 3 minutes de chaque côté.
5. Mélanger les ingrédients de la sauce et servir les croquettes avec celle-ci ainsi qu'une salade verte ou des légumes rôtis.

Notes

Se conserve 2-3 jours au réfrigérateur dans un contenant hermétique ou 2 mois au congélateur.



Elsa Rochette – Nutritionniste Diététiste à Québec | Responsable des services corporatifs et communautaires et créatrice culinaire
 Nutritionniste Diététiste à Québec