



Vert pour choisir locale

Ingrédients en **vert** = cultivés
ou produits localement



Églefin



Morue



Pomme de terre



Oignon



Sarriette d'été



Chapelure

Galettes de poisson aux haricots cuits au four

Par Jenny & Rosie avec Wendie Wilson

Portions : 8-10

Ingrédients

Pour les gâteaux de poisson :

1 lb (454 g)	Morue salée ou autre poisson blanc salé , ou 1 ½ lb d' aiglefin ou de morue fraîche
2 lb (908 g)	Pommes de terre (environ 2 grosses), pelées et coupées en dés
1 moyen	Oignon , émincé
1 c. à thé (5 ml)	Sarriette d'été ou 2 c. à soupe (30 ml) de persil haché (facultatif)
1 tasse (250 ml)	Chapelure fraîche
Au besoin	Huile, pour la cuisson

Pour des haricots cuits rapidement à la poêle :

1 x (540 ml) boîte	Haricots blancs
½ tasse (125 ml)	Eau
1 c. à thé (5 ml)	Moutarde en poudre
2 c. à soupe (30 ml)	Sucre brun
1 c. à soupe (15 ml)	Mélasse
½ c. à thé (2,5 ml)	Sel
Pincée	Poivre noir
1 petite	Oignon , en dés
2 bandes	Bacon , haché (facultatif)

Préparation

Remarque : Laver bien tous les produits. C'est possible de remplacer ½ lb (150 g) de haricots secs pour les haricots en conserve, comme les **haricots soldat** ou les **haricots aux yeux jaunes**, trempés et cuits selon les instructions sur l'emballage. Ajouter de l'eau si nécessaire pour éviter de coller.

1. Pour utiliser du poisson salé, couvrir le poisson d'eau froide et le laisser tremper toute la nuit au réfrigérateur. Le lendemain, égoutter le poisson et le placer dans une casserole avec suffisamment d'eau fraîche pour couvrir. Porter à ébullition et éteindre immédiatement le feu. Égoutter bien le poisson et laisser refroidir. Pour du poisson frais, assaisonner légèrement avec du sel et faites cuire au four à 350 °F (175 °C) jusqu'à ce qu'il s'écaille facilement. Laisser refroidir, puis utiliser les mains ou un robot culinaire pour casser le poisson en petits morceaux.
2. Dans une autre casserole, faire bouillir les pommes de terre jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Égoutter et écraser. Placer la morue dans le robot culinaire et mélanger jusqu'à ce qu'elle soit finement hachée ou émietter le poisson à la main. Ajouter le poisson dans la casserole avec les pommes de terre, l'oignon, la sarriette ou le persil et la chapelure. Bien mélanger avec les mains pour combiner, puis façonner 16 galettes d'environ 3 pouces de diamètre.
3. Avant de faire frire les galettes de poisson, commencer les haricots cuits. Vider les haricots dans une casserole avec leur liquide. Ajouter l'eau, la moutarde en poudre, la cassonade, la mélasse, le sel, le poivre, l'oignon et le jambon ou le bacon facultatif. Porter à ébullition, puis réduire à ébullition et cuire jusqu'à ce que la sauce épaisse, environ 30 minutes.

Direction continué à la page suivante ...



Remarque des auteurs

“Un aliment de base savoureux des Maritimes depuis des siècles, les croquettes de poisson occupent une place particulière à la table des Afro-Néo-Écossais. Fabriqués avec du poisson frais, salé ou même en conserve, il existe des variations dans chaque région de la province. Nous avons adapté cette recette pour un service en gros lots avec Wendie Wilson, cuisinière, artiste et éducatrice afro-néo-écossaise qui enseigne et célèbre le répertoire des traditions culinaires afro-néo-écossaises.”

- Jenny & Rosie

4. Faire chauffer une poêle à feu moyen et ajouter suffisamment d'huile pour bien enrober le fond. Faire cuire les galettes de poisson par lots, en ajoutant de l'huile si nécessaire jusqu'à ce qu'elles soient dorées et bien chaudes (retirer les morceaux perdus pendant la cuisson afin qu'ils ne brûlent pas).

Créez votre assiette !

Ajouter des légumes

Remplacer certaines pommes de terre par des patates douces ou ajouter du céleri, des pois, des épinards ou du maïs en dés au mélange de croquettes de poisson pour plus de couleur, de fibres et de saveur.

Idées de garnitures et d'options de menu

Mettre une variété de garnitures et / ou les côtés sur votre table pour que votre famille « choisisse sa propre aventure », à la manière d'un bar à salade.

- ★ Sauces : **Chow aux tomates vertes**, ketchup, sauce tartare, mayo au curry, **relish à la rhubarbe**
- ★ **Oeufs bouillis**
- ★ **Fèves au lard**
- ★ **Salade de chou**
- ★ **Chou frisé** - cuit à la vapeur ou frites
- ★ **Dulse**
- ★ **Écraser**
- ★ **Laitue**
- ★ **Tomates**
- ★ **Concombres**
- ★ **Carottes**
- ★ **Maïs** (épi ou grain)
- ★ **Pois**
- ★ **Pousses de pois** ou autres **micropousses**
- ★ **Fruit**



Chow aux tomates vertes



Relish à la rhubarbe



Oeufs



Haricots au four



Salade de chou



Chou frisé



Dulse



Courge



Laitue



Tomate



Concombre



Carotte



Maïs



Petits pois



Micropousses



Fruit