



Vert pour choisir local

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



Églefin



Morue



Pomme de terre



Oignon



Sarriette d'été



Chapelure

Célébrez les saisons avec les formes et les couleurs amusantes de la récolte.

Consultez notre menu pour plus d'idées d'accompagnement !

Galettes de poisson aux haricots cuits au four

Par Jenny & Rosie avec Wendie Wilson

Rendement : 50 portions

Taille d'une portion : 1 x 3 oz (85 g) ou 2 x 1 ½ oz (43 g) de croquettes de poisson, 1 oz (30 ml) de haricots

Ingrédients

Pour les gâteaux de poisson :

3 lb (1,36 kg)	Morue salée ou autre poisson blanc salé , ou 5 lb d' aiglefin ou de morue frais ou congelés (décongelés)
2,72 kg (6 lb)	Pommes de terre , pelées et hachées
2 grands	Oignons , émincés
3 tasses (750 ml)	Chapelure
3	Oeufs , battus
1 c. à soupe (15 ml)	Sarriette d'été ou ¼ tasse (60 ml) de persil haché (facultatif)
Au besoin	Huile, pour la cuisson

Pour des haricots cuits rapidement à la poêle :

3 x (540 ml) boîtes	Haricots blancs
2 c. à thé (10 ml)	Moutarde en poudre
⅓ tasse (80 ml)	Sucre brun
¼ tasse (60 ml)	Mélasses
1 c. à thé (5 ml)	Sel
¼ c. à thé (1 ml)	Poivre noir
1 moyen	Oignon , en dés
4 bandes	Bacon , haché (facultatif)

Préparation

Remarque : Laver bien tous les produits. Pour utiliser du poisson salé, il doit être trempé pendant la nuit avant de l'utiliser. Commencer les fèves au lard avant de faire frire les croquettes de poisson formées.

1. **Pour du poisson salé**, le faire tremper toute la nuit dans beaucoup d'eau froide. Égoutter, puis mettre dans une casserole, couvrir d'eau froide et porter à ébullition. Retirer du feu immédiatement et bien égoutter. Laisser refroidir, puis hacher en lots dans le robot culinaire. **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 casser le poisson en petits morceaux.
2. Dans une grande casserole, couvrir les pommes de terre d'eau froide et porter à ébullition. Réduire le feu à moyen et faire bouillir jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Égoutter et écraser bien, puis ajouter le poisson. Ajouter l'oignon au mélange de poisson, avec la chapelure, les œufs et la sarriette ou le persil. Combiner le tout et mélanger bien. Goûter pour vous assurer qu'il y a suffisamment d'assaisonnement.
3. Pendant que le mélange est encore chaud, former des gâteaux de 3 oz (85 g) à l'aide d'une cuillère ou d'une balance #16. C'est aussi possible de préparer 1 ½ oz (43 g) de croquettes de poisson avec une cuillère #20 et en servir deux. Façonner chacun avec les mains en un gâteau compact et réfrigérer jusqu'au moment de servir. Pour cuire, chauffer le gril à 350 °F (175 °C) et faire frire dans l'huile jusqu'à ce qu'il soit doré des deux côtés, à une température interne de 155 °F (68 °C). Placer dans une plat pour table à vapeur et maintenir au chaud jusqu'à ce que nécessaire à une température interne minimale de 140 °F (60 °C), dans un four ou une table à vapeur réglé à 170 °F (75 °C).

Direction continué à la page suivante ...



Équipement

- Two 12-qt pots
- One 3-qt pot
- Two large baking sheets

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. Vider les haricots dans une casserole avec leur liquide. Ajouter 1 boîte d'eau, la poudre de moutarde, la cassonade, la mélasse, le sel, le poivre, l'oignon et le bacon facultatif. Porter à ébullition, puis réduire à ébullition et cuire jusqu'à ce que la sauce épaississe, environ 30 minutes.

Créez votre assiette !

Idées de garnitures, d'accompagnements et de bar à salade

Avec le service de plats à l'assiette, nous vous recommandons de servir la recette de base et d'offrir l'un des extras ou garnitures suivants sur le côté afin que chacun puisse personnaliser son repas à son goût.

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

Conseils & astuces

Directives de sécurité alimentaire

- Si vous stockez le mélange avant de former des gâteaux, répartissez-le dans des seaux en poussant un trou au centre de chacun pour qu'il refroidisse rapidement. Refroidir à 70 °F (21 °C) dans les 2 heures et de 70 °F (21 °C) à 40 °F (4 °C) dans les 4 heures supplémentaires.
- Les galettes de poisson restantes peuvent être congelées avant ou après la cuisson.

Contrôle des déchets

Conserver et congeler les bouts de pain et les petits pains, et même les muffins et les bagels anglais, à utiliser pour la chapelure.

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.

Changez-la !

- Si le gril n'est pas disponible, faire cuire les croquettes de poisson sur une plaque à pâtisserie bien huilée dans un four à 400 °F (200 °C) pendant 45 minutes, en retournant à mi-cuisson. Les croquettes de poisson cuites au four sont fragiles, il est donc préférable de les tenir sur la plaque à pâtisserie dans un four à 170 °F (75 °C).
- Les galettes de poisson peuvent être panées avant d'être frites avec de la chapelure, du panko ou de la farine.
- Remplacer par 1 lb (454 g) de haricots secs, comme des **haricots soldat** ou des **haricots aux yeux jaunes**, pour les haricots en conserve de la recette Baked Bean. Faire tremper et cuire selon les instructions sur l'emballage. Ajouter de l'eau si nécessaire pour éviter de coller.
- Les haricots seraient également excellents servis avec du jambon froid tranché, du pain de maïs et de la purée de patates douces.