



*Craquez pour son croquant ! Et redécouvrez le goût des fines herbes, alliées aux cornichons, câpres, ciboulette et oignons...*



*Pour l'apéro entre potes*

**Croquettes de poisson sauce tartare**

Pour 4. Coupez 4 filets de poisson blanc en morceaux et mixez-les avec 8 petits oignons nouveaux ciselés et le blanc de 2 œufs. Réservez les jaunes. Salez, poivrez. Façonnez des petites croquettes. Battez les jaunes d'œufs en omelette, roulez les croquettes dans le jaune d'œuf et 100g chapelure. Chauffez l'huile de friture et faites les dorer environ 5min et mettez les sur du papier absorbant. Servez avec de la sauce tartare.



*Pour rendre ta moitié in love*

**Tartare de truite fumée à la pomme verte**

Pour 2. Découpez 150g de truite fumée en cubes. Ciselez un peu de ciboulette et rappez le zeste d'un demi citron vert. Coupez 1 pomme Granny Smith en cubes, mélangez avec 2cuil. de sauce tartare. Mélangez le tout, poivrez. Servez frais.

*Vous pouvez ajoutez le jus du demi citron vert pour plus de piquant et changer la pomme par une orange.*



*Pour épater ta belle mère*

### Tomates farcies au poisson

Pour 4. Salez et poivrez 500g de filet de poisson blanc (julienne, merlan, bar, lieu...) et les cuire 2min sur chaque face dans un peu d'huile d'olive. Faites tremper 50g de pain de mie dans 10cl de lait. Concassez 8 noix, hachez du persil et de la ciboulette. Mélangez le tout, salez, poivrez. Farcissez les 4 tomates creusées avec le mélange. Faites cuire les tomates avec un filet d'huile d'olive 45min dans le four à 190°. Servez avec du riz blanc aromatisé d'un pot de sauce tartare.

*Vous pouvez ajouter une gousse d'ail dans la farce ou du haddock fumé.*



*Pour le plaisir des enfants*

### Fish & chips

Pour 4. Dans un saladier, disposez 150g de farine, 1 verre d'eau gazeuse, mélangez. Ajoutez 2 jaunes d'oeufs jusqu'à ce soit lisse et sans grumeaux. Ajoutez le blanc battu en neige, salez, poivrez. Coupez 400g de filet de cabillaud en grands bâtonnets et trempez-les dans la pâte, faites frire dans de l'huile bien chaude 3 ou 4min. Servir avec des frites et de la sauce tartare.

**Tous les goûts du Sud-Ouest !** Fabrication 100% Française - zéro additif

+ D'INFOS SUR [WWW.LESSAUCESMORIN.COM](http://WWW.LESSAUCESMORIN.COM)

