

Buttercup en croquettes



Temps de préparation : 30 mn

Temps de cuisson : 50 mn

Ingrédients pour 4 personnes :

350 gr de Haddock

70 cl de lait

500 gr de Buttercups

60 gr de beurre

40 gr de farine

1 oeuf + 2 jaunes

450 gr de Comté

Sel, poivre, muscade

2 cuil. à soupe de persil

3 cuil. à soupe de chapelure

Préparation:

Nettoyez le Haddock et faites le pocher dans 50 cl de lait.

Lavez, épluchez, épépinez et coupez la Buttercup en morceaux. A la vapeur, faites-la cuire 15 minutes.

Faites votre béchamel avec 20 gr de beurre, la farine et le lait restant.

Assaisonnez à votre convenance puis ajoutez le Comté râpé, la muscade et les oeufs hors du feu.

Transformez votre courge une fois cuite en purée.

Ecrasez à l'aide d'une fourchette votre Haddock.

Otez correctement les arêtes et la peau, mélangez à votre purée de courges puis incorporez votre béchamel.

Ajoutez le persil et réctifiez l'assaisonnement si nécessaire.

Mettez au frais 1 h .

A l'aide d'une cuillère, réalisez des croquettes que vous farinerez une à une.

Battez l'oeuf et badigeonnez chaque croquette.

Faites fondre votre beurre et faites revenir les croquettes sur chaque face.

Buttercup en croquettes

Egouttez-les sur du sopalin et saupoudrez de persil.
Servez chaud accompagné d'une salade.