

## Croquettes de poisson aux olives dénoyautées Bio

Amusez-vous à préparer le plat ludique du mercredi ou du week-end avec vos enfants (de 2 à 99 ans) ! Edda du blog [Un déjeuner de soleil](#) vous propose des croquettes de poisson, pommes de terre et olives Bio (la touche qui change tout), crousti-moelleuses, équilibrées et à déguster avec les doigts.

- 6 Pers.
- 20 Min.
- 40 Min.

## Ingrédients

- 600 g de pommes de terre à chair ferme (ou 400 g de purée)
- 400 g de dos de cabillaud
- 80 g d'Olives vertes en bocal dénoyautées Bio
- 1 œuf entier
- 10 feuilles de persil plat ciselées
- Chapelure de pain
- Citron
- Huile d'olive vierge extra Bio
- Ketchup (ou sauce tomate) et yaourt pour servir (facultatif)
- Sel et poivre

## Préparation

Épluchez les pommes de terre. Coupez-les en petits dés et faites-les cuire à la vapeur ou dans une casserole, juste recouverts d'eau à frémissement, pendant 15 minutes environ, le temps qu'ils deviennent tendres.

Faites cuire 5 minutes le poisson à la vapeur ou au micro-ondes.

Préchauffez le four à 200 °C (chaleur tournante).

Dans un saladier, mélangez le dos de cabillaud écrasé à la fourchette avec le persil ciselé, le zeste d'un citron et les **olives vertes dénoyautées Bio** coupées en dés. Ajoutez les dés de pommes de terre cuits écrasés au presse-purée et le zeste de citron. Incorporez l'œuf et mélangez afin d'obtenir un ensemble homogène. Ajoutez une cuillère à soupe d'**huile d'olive**. Salez et poivrez.

À l'aide de mains humides, formez des boulettes de la taille

d'une grosse noix (ou des disques aplatis). Passez-les dans la chapelure puis posez-les sur une plaque recouverte de papier cuisson.

Versez un filet d'**huile d'olive** sur chaque croquette et enfournez pendant 15 minutes environ, le temps que les croquettes dorent.

Servez avec du ketchup, du yaourt et du jus de citron et en accompagnement des tomates cerises.

Bon appétit !

### **Astuces**

**Conservation** : vous pouvez préparer les boulettes à l'avance, elles se conservent 24 h au frais, recouvertes de film alimentaire. Vous pouvez aussi les déguster à température ambiante dans un **Bento** ou **lunch box** des enfants.

**Variantes anti-gaspillage** : sur le même principe, vous pouvez utiliser un reste de purée et de poulet rôti du dimanche ou de poisson cuit. Vous pouvez remplacer le cabillaud par du saumon ou même du thon frais ou en boîte.

Selon les goûts et l'âge de votre enfant, vous pouvez mixer les olives et le persil et même augmenter les quantités, ce ne sera que meilleur.

### **D'autres recettes**

**Pain perdu salé et œufs pochés**

**Gâteau de crêpes en forme de bonhomme**

**Egg boat aux olives, tomates et mozzarella**

**Falafels aux olives vertes au four**