

CROQUETTE DE MORUE ET BANANE PLANTAIN

6 personne(s)

préparation : 1h 30 min

cuisson : 5 min

marinade : 1h

Liste des Ingrédients

- 450 gr de morue séchée
- 2 bananes plantain
- 1 oignon rouge
- 1 branche de céleri
- 2 gousse d`ail
- 20 g de concentré de tomate
- 1 cuillère à café de piment en poudre
- 1 cuillère à café de cumin en poudre
- 1 cuillère à café de coriandre en poudre chapelure
- De l`huile d`arachide

Préparation

1. La veille, faites tremper la morue séchée dans un grand volume d`eau.
2. Le lendemain, rincez plusieurs fois la morue sous l`eau en la frottant afin de bien la dessaler, puis mettez-la dans une casserole avec le piment en poudre et portez à ébullition.
3. Laissez cuire 20 min. Égouttez la morue et laissez refroidir. Pendant ce temps, épluchez les bananes plantain et coupez les en morceaux.
4. Faites les cuire 30 min dans une casserole d`eau bouillante.
5. Égouttez la morue et les bananes cuites puis laissez-les

refroidir.

6. Laissez cuire 20 min.
7. Égouttez la morue et laissez refroidir.
8. Mixez ensemble l'oignon rouge, la branche de céleri, les gousses d'ail, le concentré de tomate, le cumin et la coriandre en poudre jusqu'à obtenir un mélange homogène.
9. La morue refroidie, enlevez lui la peau et les arêtes.
10. Écrasez grossièrement à la fourchette les bananes cuites et ajoutez-y la morue.
11. Mélangez puis incorporez-y la préparation aux épices. Réservez au frais pendant 1 heure.
12. Avec vos mains, formez des croquettes et roulez-les généreusement dans la chapelure.
13. Faites chauffer 1 cm d'huile dans une grande sauteuse et plongez-y vos croquettes (si vous avez une friteuse c'est encore mieux !).
14. Pour finir retournez vos croquettes dès qu'elle commencent à dorer, égouttez-les à l'aide d'un écumoire et déposez-les sur une feuille de papier absorbant.