

# ACRAS DE LANGOUSTE

4 personnes :

250 g de chair de langouste

250 g de farine

2 oeufs

1 verre de lait

le jus d'1/2 citron vert

1 cc de bicarbonate

1 oignon, 2 gousses d'ail

2 cives (ciboulettes)

Thym, Persil, Huile

1. Emiettez la chair et faites-la mariner dans le jus d'un 1/2 citron durant 10 ou 15 minutes.
  2. Dans un saladier, hachez très finement la ciboulette, l'ail et le persil. Puis ajoutez la farine, le bicarbonate et le lait.
  3. Mélangez le tout de façon à obtenir une pâte sans grumeaux.
  4. A l'aide d'une cuillère à soupe, incorporez des morceaux de chair à la préparation faite précédemment.
  5. Plongez-les ensuite dans l'huile chaude de votre friteuse. Servez chaud.
-

# ACCRAS DE MORUE 190 calories

**Préparation: 20 minutes**

**Trempage: 24 h**

**Cuisson: 15 minutes**

200 g de morue salée

80 g de farine

1/2 cc de levure de bière

2 œufs

1/2 cc d'ail pilé

3 échalotes émincées

1 cs de ciboulette hachée

1 citron vert

poivre de Cayenne

1. Faites dessaler le poisson pendant 24 heures en renouvelant l'eau très souvent.
2. Mettez le poisson à pocher 10 minutes environ dans de l'eau bouillante.
3. Délayez la farine et la levure avec 1/4 de verre d'eau.
4. Egouttez le poisson, effeuillez-le et malaxez-le avec les œufs, l'ail écrasé, les échalotes émincées et la ciboulette. ajoutez le poivre de Cayenne.
5. Incorporez la farine et laissez reposer quelques minutes.
6. Formez des boulettes de la grosseur d'une noix avec la pâte de poisson et plongez-les 5 minutes dans l'huile bien chaude.

7. Utilisez une écumoire pour les sortir de l'huile. Avant de servir, arrosez-les d'un filet de citron vert.