

BOULETTES DE POISSON AUX HARICOTS BLANCS



Ingrédients.

- 600 gr de filets de poissons (merlan, cabillaud)
- 2 oeufs
- 100 gr mie de pain ou chapelure)
- 3 gousses d'ail
- 1 cuillère à café moutarde, sel, poivre, noix muscade,
- un bouquet de persil
- 2 cuillères de farine
- 1 bocal de haricots blancs au naturel (Haricots blancs frais à égrener en saison bien meilleurs)

Préparation.

Dans une terrine écrasez le poisson et mêlez le à la mie de pain ou chapelure, l'ail, et le persil hachés.

Assaisonnez ajoutez moutarde et 1 oeuf entier bien mélanger

Formez les boulettes, roulez chacune d'elles dans la farine puis dans l'oeuf battu et faire frire .

SAUCE:

1 verre de soupe de poisson

1 verre de vin blanc

3 tomates coupées en quartiers

1 demi verre d'eau

mélangez soupe + eau + vin blanc ajoutez les tomates

15mn à ébullition

Passez le tout à la moulinette

Versez la sauce sur les boulettes et ajoutez les haricots blancs bien passés à l'eau claire

5 minutes à feu doux

Bon Appetit