Betty Bossi

Fricadelles de poisson en sauce au poivron

Préparation et cuisson: env. 35 min. Pour env. 16 pièces

Préparatifs: préchauffer le four à 60 °C, chauffer le plat et les assiettes.

	Sauce au poivron	
1 ½ dl	**de bouillon de légumes**	porter à ébullition, baisser le feu
2 gros	**poivrons rouges,** en morceaux	ajouter, cuire env. 10 min à feu doux et à couvert, réduire en purée, passer au chinois dans une terrine
un peu	**de sel, de poivre de Cayenne**	assaisonner, couvrir et tenir au chaud
400 g	**de filet de cabillaud,** haché fin	
1 tranche	**de pain de mie,** sans croûte, trempée dans du lait, pressée	
1	**échalote,** grossièrement hachée	
1	**gousse d'ail,** pressée	
3 c. à soupe	**de persil plat,** finement haché	
½ c. à café	**de sel,** un peu **de poivre**	bien mélanger dans une terrine; avec les mains mouillées, former env. 16 palets
	huile d'olive pour rôtir	chauffer fortement dans une poêle anti-adhésive, saisir les palets par portions env. 3 min sur les deux faces, tenir au chaud

Service: napper les assiettes chaudes d'un peu de sauce, y dresser les fricadelles, servir le restant de la sauce séparément.

Par personne: lipides 3 g, protéines 19 g, hydrates de carbone 7 g, 568 kJ (136 kcal)

Extrait du «Antipasti & Pasta», 2003
Copyright et distribution
Betty Bossi Editions SA, 8021 Zürich