

Bâtonnets de poisson

Ingrédients :

- 600g de poisson (lieu noir, morue...)
- 2 càs de farine de noix de coco
- 1 œuf
- 15 ml de jus de citron
- 2 échalotes ou un oignon
- 20g de graines de lin
- 30g de noisettes
- Sel et poivre
- 2 càs d'huile de noix de coco



Préparation :

- Mixer le poisson. Le transférer dans un bol et ajouter la farine de coco, l'œuf, le jus de citron et les échalotes. Assaisonner avec le sel et le poivre et bien mélanger le tout.
- Préparer la panure en broyant les graines de lin, les noisettes, le sel et le poivre.
- Former des bâtonnets avec la pâte de poisson. Les rouler dans la panure jusqu' à bien les recouvrir.
- Les placer sur du papier cuisson préalablement huilé.
- Mettre à griller au four 30mn environ.

À accompagner d'une mayonnaise maison et de jus de citron.

Bon appétit !