



## **CROQUETTES DE SAUMON (rendement de 58 croquettes)**

1 bte de saumon 1.81 kg + 1 boîte de 418 g  
1 oignon ou poireau  
500 g de fromage cottage  
6 œufs  
2 t. de gruau + 1 ½ t. de chapelure  
2 c. à s. d'huile d'olive  
sel herbamare et persil

- Couler le saumon dans une passoire et réserver le jus
- Nettoyer le saumon et le passer au robot
- Oignon et fromage au robot
- Mélanger le reste des ingrédients + 1t. de jus (plus ou moins)
- Former des croquettes à l'aide d'une cuillère à crème glacée, les aplatis
- Les déposer sur 2 tôles huilées + 1 moule à gâteau
- Cuire au four à 325 degré pour 30 à 40 min., au centre du four
- Alternier les tôles et retourner les croquettes en ½ cuisson

## **SAUCE TARTARE**

1 plat de yogourt nature  
2 t. de mayonnaise  
½ t. d'olives farcies  
½ t. de cornichons sucrés ou relish  
1 c. à s. de sce worcestershire  
persil et sel herbamare

- Passer le tout au robot et servir avec les croquettes

## **RIZ AUX LÉGUMES**

4 t. de riz brun  
3 grosses carottes  
3 branches de céleri  
1 oignon  
1 piment  
ou autres légumes