



28 personnes



45 min



15 min

Croquettes de pois chiche et sardine à l'estragon

400 g de pois chiche
1 courgette
1 échalote
2 boîtes de sardines
2 brins d'estragon
3 c.s de chapelure
1 oeuf
2 c.s de farine
200 g de panko
Sel et poivre
Huile d'olive
Huile de friture

Coupez la courgette en tous petits dés et ciselez finement l'échalote. Faites revenir le tout dans un peu d'huile d'olive pendant 5 minutes.

Mettez les pois chiches, la courgette cuite et l'estragon dans le bol de votre mixeur, assaisonnez avec du sel et du poivre et réduisez le tout en purée. Mettez de côté dans un saladier.

Retirez l'arrête centrale des sardines puis ajoutez-les dans le saladier et écrasez-les à la fourchette. Rectifiez l'assaisonnement si besoin. Formez des boulettes de la taille d'une balle de golf.

Préparez 3 bols : un avec de la farine, un deuxième avec les oeufs battus et le troisième avec le panko. Passez les boulettes successivement dans les 3 bols dans cet ordre.

Mettez de l'huile de friture dans une haute casserole sur environ 3 cm puis chauffez à 180°C. Faites frire les boulettes 2 minutes jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées puis égouttez-les sur du papier absorbant.