



Julie Zyromski

Cake de morue cari coco

Portions: 12 cakes, soit 6 portions format entrée, ou 3 portions format repas

Préparation: 20 minutes

Cuisson: 20 minutes



Ingrédients

Pour les cakes

2 filets de morue (500 g) cuits, la peau enlevée
15 ml (1 c. à soupe) de poudre de cari
45 ml (3 c. à soupe) d'huile d'olive extra-vierge
2 blocs d'épinards surgelés (environ 60 ml - ¼ tasse),
décongelés et égouttés*
60 ml (¼ tasse) de lait de coco
180 ml (¾ tasse) de chapelure
2 oeufs
5 ml (1 c. à thé) de sel
Le jus d'un demi citron

*Vous trouverez les épinards dans la section surgelée de votre épicerie locale. Les épinards viennent normalement portionnés en petits blocs.

Pour la sauce

120 ml (½ tasse) de lait de coco
120 ml (½ tasse) de mayonnaise
15 ml (1 c. à soupe) de poudre de curry
3 ml (½ c. à thé) de sel

Étapes

Pour les cakes

1. Préchauffer le four à 220°C (425 °F).
2. Dans un petit robot culinaire, mélanger la chair de la morue, la poudre de cari et l'huile d'olive, dans un petit robot culinaire jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.
3. Transférer dans un bol et ajouter tous les autres ingrédients. Bien mélanger.
4. À l'aide d'une cuillère à crème glacée, façonner les boules, puis déposez-les sur une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin.
5. Cuire au four 20 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.

Pour la sauce

1. Mélanger tous les ingrédients ensemble et servir avec les cakes et une salade de votre choix!