La Raffinerie
LE TIERS-LIEU SOUS LES FILAOS

Acras de tilapia

TEMPS DE RÉALISATION
30 min

DIFFICULTÉ

AGE MINIMUM
15a

COÛT
16€



DATE // JUILLET 2023
AUTEUR // CLOTILDE CHEVREAU & JEAN-FRANÇOIS HIRSCH
CONTACT // CONTACT@LARAFFINERIE.RE

CC BY NY SA
LES UTILISATEUR.ICES DE CETTE FICHE S'ENGAGENT À RESPECTER LES RÈGLES ÉLÉMENTAIRES DE SÉCURITÉ - UTILISATION LIBRE

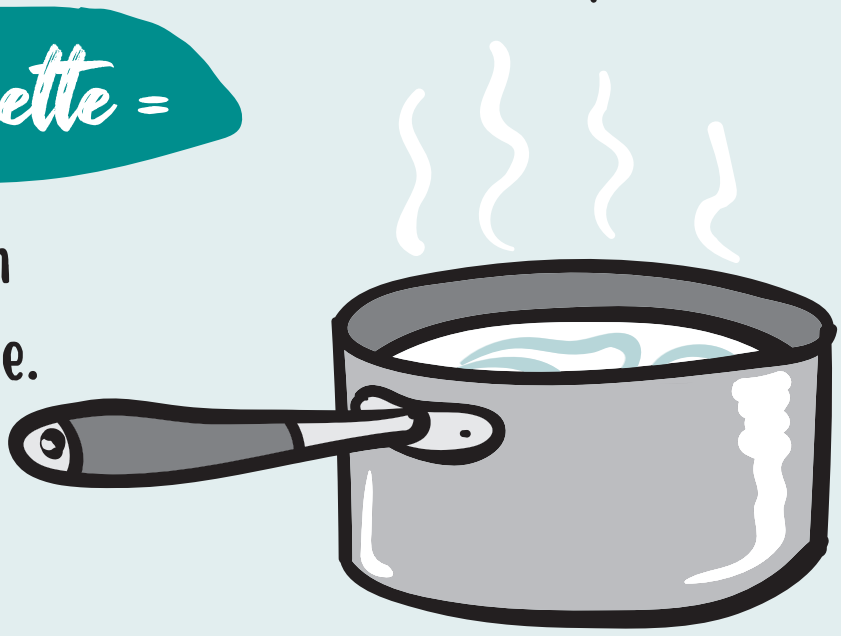
Fiche Tuto **Fabriquer ses acras de tilapia** Rec-12

= Ingrédients =

1 kg de filets de tilapias
100 g de farine
1 oeuf
5 gousses d'ail mixé
3 oignons verts ciselés
1 bouquet de coriandre
2 cm de gingembre haché
sauce soja
1 pincée de poivre rose
panure
2 cuill à soupe de farine
1 pincée de sel
1 oeuf
chapelure de corn flakes
Huile de friture.

= Recette =

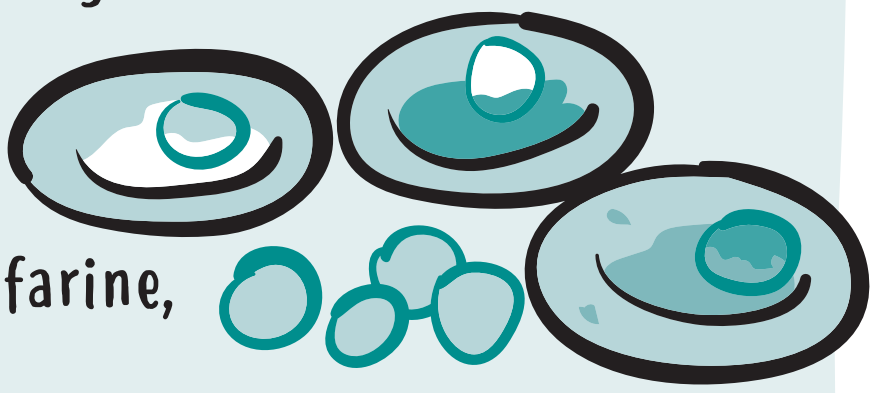
1 Faire pocher les filets de poisson dans une casserole d'eau froide salée. Arrêter la cuisson dès les premiers frémissements de l'eau, celle-ci ne doit pas bouillir. Couvrir et laisser refroidir.



2 Enlever toutes les arettes du poisson.



3 Ecraser le poisson à la fourchette dans un grand bol et ajouter tous les ingrédients. Vérifier l'assaisonnement en goûtant.



4 aire des boulettes, les tremper dans la farine, le jaune d'oeuf puis la chapelure.



5 aire frire les boulettes dans la friture jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées, les poser sur du papier absorbant.