



# Torah-Box.com

j u d a ï s m e   e n t r e   f e m m e s

## LES BOULETTES DE POISSON

Pour 8 personnes   Temps de préparation : 15mn   Cuisson : 40mn   Difficulté : moyenne

### INGREDIENTS

5 filets de poisson blanc épais de type merlan  
1 œuf  
1/3 du reste d'une « vieille » baguette  
1 gros oignon  
4 gousses d'ail  
1 petit bouquet de coriandre fraîche bien vérifiée  
1 1/2 cuillère à café de paprika doux  
1 1/2 cuillère à café de coriandre moulue  
Sel et poivre  
Huile d'olive  
1 petit poivron rouge  
1/2 poivron vert  
1 cuillère à café de concentré de tomates  
3 cuillères à soupe d'huile d'olive



### REALISATION

Mettez le pain à ramollir dans un bol d'eau, puis essorez-le. Mettez le pain dans un mixeur avec l'oignon, la chair de poisson, l'œuf, 2 gousses d'ail, 1 cuillère de chaque épice, le sel et le poivre. Mixez le tout.

Pendant ce temps, dans une sauteuse, mettez l'huile d'olive, et les deux autres gousses d'ail émincées finement sur feu moyen. Ajoutez-y le concentré de tomates et les poivrons préalablement coupés en lamelles un peu larges pour qu'elles tiennent bien à la cuisson. Couvrez et laissez revenir 5-10mn en diminuant le feu à doux. Ajoutez du sel et du poivre à la sauce pour ajuster le goût.

Ajoutez ensuite un petit verre d'eau et la coriandre fraîche.

Pendant ce temps, formez les boulettes avec la farce de poisson et mettez-les à cuire dans la sauce.

Pour faire de belles boulettes bien uniformes, je vous conseille de vous mouiller les mains avant de former de nouvelles boulettes.

Laissez cuire à feu couvert pendant 20mn. Si vous voyez que la sauce est trop liquide, vous pouvez découvrir la sauteuse et même ajouter un petit peu de maïzena délayée dans un peu d'eau pour épaissir la sauce.