

# Croquettes de sole, sauce gribiche

Régalez-vous aujourd'hui avec ces classiques mais néanmoins délicieuses croquettes de soles (également appelées goujonnettes) servies avec une sauce gribiche. Vous pouvez servir ces croquettes en plat complet en y ajoutant par exemple une salade de riz, une salade ou quelques petits légumes mais c'est également une très bonne idée pour l'apéritif. Les enfants comme les grands vont les adorer!



Goujonnettes de sole, sauce gribiche

Vous pouvez transformer ce plat en fish and chips en le servant avec des pommes de terre en éventail bien croquantes et super faciles à faire... Pour la recette cliquez [ici](#).



Pommes de terre en éventail

## Ingrédients: pour 4 personnes

- filets de sole: comptez 160 g à 180 g de filet de sole par personne pour un plat et environ 70 g pour un apéritif. Demandez à votre poissonnier de vous lever les filets.
- une bonne mayonnaise maison
- cornichons ( 2 ou 3)
- câpres
- un œuf dur
- des herbes aromatiques: un mélange de persil, estragon, cerfeuil et coriandre hachés
- une échalote hachée (à ajouter au dernier moment à la sauce gribiche)
- sel, poivre
- huile d'arachide pour friture

### Pour la panure

- 100 g de farine
- deux blancs d'œuf
- 100 g de chapelure japonaise (Panko). Cette chapelure, contrairement à la chapelure classique, est grossièrement moulue et donc beaucoup plus croustillante; elle absorbe également moins le gras. Si vous avez du mal à en trouver vous pouvez en acheter en cliquant sur la photo ci-dessous:



Yutaka chapelure panko 300 g

## Préparation

Commencez par préparer votre mayonnaise maison.

- Puis hachez finement les herbes ( persil, estragon, cerfeuil et coriandre) . Puis faites de même avec les cornichons et une ou deux cuillerées à café de câpres ( selon votre goût). Comptez trois bonnes cuillerées à soupe de ce mélange d'herbes, cornichons et câpres.



Hachez finement les herbes ( persil, estragon, cerfeuil et coriandre)

- Hachez votre œuf dur finement à l'aide d'une fourchette.



Hachez votre œuf dur finement

- Mélangez l'œuf dur et les herbes hachées à la mayonnaise. C'est à vous de doser selon votre goût. Salez et poivrez. Réservez au frais.



## Sauce gribiche

- Ciselez l'échalote en petite brunoise et réservez au frais. Vous ajouterez l'échalote à la sauce mayonnaise (gribiche) au tout dernier moment.



Ciselez l'échalote

## La panure et la cuisson des filets de sole:

- Coupez les filets de soles en deux dans le sens de la longueur.



Coupez les filets de soles en deux dans le sens de la longueur

- Paner n'est pas difficile mais demande une **bonne organisation**. N'hésitez pas à utiliser des gants jetables qui vous permettront de ne pas vous mettre du blanc d'œuf mélangé à la panure plein les doigts (c'est

particulièrement collant!). Préparer trois récipients dans l'ordre suivant: un pour la farine, un pour les blancs d'œuf et un pour la chapelure ainsi qu'un grand plat pour y déposer les filets de poisson panés prêts à cuire.



Organisez votre plan de travail pour la panure

- Battez les deux blancs d'œuf légèrement. Ils doivent être un peu mousseux.



Battez les deux blancs d'œuf légèrement. Ils doivent être un peu mousseux.

- Passez soigneusement tous les filets de soles d'abord dans la farine et ôtez-en l'excédent.



Passez soigneusement les filets de soles d'abord dans la farine

- Puis trempez les filets dans le blanc d'œuf. Mélangez bien.



Puis trempez les filets dans le blanc d'œuf



Mélangez bien les filets de sole et les blancs d'œuf

- Enfin passez les filets de sole un à un dans la chapelure.



Enfin passez les filets de sole un à un dans la chapelure



Enrobez bien les filets de sole de panure

- Déposez-les dans un plat propre les uns à côté des autres sans se chevaucher; quand une couche est terminée, filmez avec un film alimentaire et recommencez jusqu'à épuisement.



Déposez les filets dans un plat propre

- Faites frire les filets de sole dans une huile préchauffée à 160°.



Faites frire les filets de sole

- A la sortie du bain de friture déposez les filets de sole sur un papier absorbant. Salez et poivrez à la sortie du bain.



A la sortie du bain de friture déposez les filets de sole sur un papier absorbant

- Servez tout chaud avec la sauce gribiche (n'oubliez pas d'y ajouter l'échalote juste avant de servir). C'est-y pas gourmand???



Croquettes de sole sauce gribiche



Croquettes de sole sauce gribiche



Croquettes de sole sauce gribiche