



### Ingrédients :

- De bons morceaux de cabillaud
  - Pommes de terre
  - Crème fraîche,
  - Farine de blé,
  - Œufs,
  - Échalote,
  - Gousse d'ail,
  - Quelques brins de persil,
  - Citron,
  - Pincée de sel et poivre du moulin
- Faites les dorer des deux côtés !

## Les Croques cabillaud

Poids total 4x100g

2 OU 4  
PERSONNES

6 MIN  
À LA POÊLE



A la poêle, sans ajouter de matière grasse, pendant 6 minutes. Idée géniale : dans un burger avec du fromage et des petits oignons...