

NUGGETS DE POISSON ET SALADE DE POIS CHICHES

LA SALADE DE POIS CHICHES

150 gr de pois chiches trempés dans de l'eau froide 10 h
2 tomates
1 poivron
1 petit oignon
2 gousses d'ail
50 gr de jus de citron
50 gr de vinaigre
1 douzaine de belles feuilles de menthe
3 brins de persil
3 brins d'aneth
1 à 2 pincées de piment



Mettre les pois chiches dans le panier du Thermomix et mettre 750 gr d'eau dans le bol, insérer le panier cuisson et programmer 45 mn 100° vit 1 réserver et laisser refroidir vider le bol
Mettre les herbes et l'ail dans le bol et programmer 5 sec vit 5, racler les parois, ajouter l'oignon et mixer 4 sec vit 5
ajouter le poivron en morceaux et hacher 6 sec vit 4
Couper les tomates en tranches, réunir les pois chiches, les tomates, le contenu du bol le citron, le vinaigre et le piment dans un saladier, mélanger soigneusement et réserver au frais quelques heures

LES NUGGETS

2 cuissons possible à l'huile ou au four
150 gr de pain sec
300 gr de cabillaud
1 blanc d'œuf
3 brins d'aneth
2 tours de moulin de poivre de Sichuan
4 tours de moulin de baies Timut
1 œuf
40 gr de lait
1 pincée de piment d'Espelette

Mettre le pain sec dans le bol et programmer 10 sec vit 10 réserver dans l'assiette plate
Mettre l'œuf entier, et le lait avec la pincée de piment d'Espelette dans le bol et programmer 10 sec vit 4 Réserver dans l'assiette creuse
Mettre le poisson avec le blanc d'œuf, les poivres et l'aneth dans le bol programmer 10 sec vit 4. Le cabillaud étant un poisson relativement salé, je ne sale pas
Remplir l'emporte-pièce et tasser à l'aide d'une petite cuillère, retirer délicatement l'emporte-pièce pour recommencer
Si le poisson mixé a tendance à rendre trop d'eau, ne pas hésiter à absorber le surplus avec un papier absorbant

Préchauffer le four à 150° (th 6) chaleur tournante
Glisser délicatement une fourchette sous un nugget, le tremper dans l'œuf battu, puis l'enrober de panure
Le disposer sur une feuille de papier sulfurisé et recommencer avec le suivant
Une fois tous les nuggets disposés sur la plaque de cuisson enfourner à four chaud pour 15 mn

Servir chaud accompagné de la salade bien froide