

Accras de morue

Préparation : 20 min
Cuisson : 25 min
Haut : maxi jusqu'à dorage puis mini
Bas : maxi
Inversion : 10 min

Recette sans gluten

Ingrédients :

Pour 16 accras

Utilisez la **cocotte de base*** + la grille

- 300 g de morue dessalée
- 4 gousses d'ail
- 1 oignon
- 1 botte de persil
- 1,5 barquettes de coriandre
- 60 g de farine de riz
- 1 cuillère à café bombée de bicarbonate
- 1 cuillère à café bombée de piment d'Espelette
- 1 cuillère à café bombée de gingembre frais râpé
- 1 filet d'huile d'olive
- 45 g de maïs
- 1/2 citron zesté
- 5 cuillères à soupe d'eau au fond de la cocotte
- 1 feuille de papier cuisson

Pour la sauce :

- 100 g de fromage blanc
- 1 filet de citron
- 1/2 citron zesté
- 1 cuillère à café de gingembre frais râpé
- 2 tours de poivre
- 1/2 cuillère à café de curcuma

Préparation :

- 1 Mixez très grossièrement la morue desarêtée puis la mélanger avec le persil et la coriandre hachés, l'ail écrasé, l'oignon ciselé, la farine de riz, le bicarbonate de soude, le piment d'Espelette, le gingembre, l'huile d'olive, le maïs et le zeste de citron.
- 2 Ajoutez l'eau au fond de la cocotte, la grille position haute. Posez un papier cuisson sur la grille.
- 3 Formez les accras en quenelles à l'aide de 2 cuillères à soupe ou plus simplement, réalisez des boules dans la paume de la main et déposez-les sur le papier cuisson (en prenant soin de bien les espacer).
- 4 Fermez et mettez en cuisson.

Atouts nutrition : la morue est un produit riche en magnésium, en iode et en vitamine B12, la combinaison parfaite pour votre peau.

*Option grande cocotte :

Dans la grande cocotte, vous réaliserez 20 à 25 accras en rajoutant un tiers des ingrédients. Cuisson : 30 min



Recette adaptable au Vitalité 4000 : voir sommaire