

recette écomiam

BEIGNETS DE COLIN



4 pers.



15 min



10 min

Ingrédients

Surgelés écomiam

- 500 g de portions de filets de colin décongelées écomiam
- 40 g d'oignons rouges émincés décongelés écomiam
- 15 g de persil plat de Bretagne surgelé écomiam

Épicerie / Marché

- 20 g de chapelure
- 3 càs d'huile
- 2 œufs

Préparation

- Découpez le filet de colin en morceaux, hachez-les au mixeur.
- Placez la chair du poisson dans un saladier.
- Mixez les oignons rouges, ajoutez-les au poisson.
- Battez les œufs en omelette, ajoutez-les au mélange poisson et oignons.
- Ajoutez la chapelure et le persil, mélangez.
- Faites chauffer l'huile dans une poêle, formez des petits tas de pâte à l'aide d'une cuillère.
- Faites cuire environ 8 min, en retournant à mi-cuisson.

Bon appétit !