



## **Boulettes de dorade grise** **Une recette de Marine is Cooking**

Niveau de difficulté : facile

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 5 minutes

Temps de repos : 30 minutes

Recette pour 4 personnes

### **Ingrédients**

- 1 filet de dorade grise
- Le jus d'un demi-citron
- ½ oignon
- 1 œuf
- 150 g de farine
- 150 g de chapelure (ou de biscottes mixées)
- 150 g de yaourt à la grecque
- 5/6 feuilles de coriandre
- Sel et poivre
- Huile de tournesol

1. Mixez le poisson avec le jus de citron et le demi-oignon, puis salez et poivrez.
2. Formez des boules, déposez-les dans une assiette et laissez-les durcir au réfrigérateur au moins 30 minutes.
3. Une fois vos boules formées et durcies, faites-les rouler successivement dans la farine, l'œuf et la chapelure.

4. Lorsqu'elles sont toutes réalisées, faites-les dorer dans une poêle chaude avec de l'huile.
5. Déposez-les sur du papier absorbant avant de les servir avec une sauce yaourt, coriandre, sel et poivre !

### **Astuce**

Pour former des boulettes «parfaites», déposez une cuillère de préparation au centre d'un morceau de cellophane et tournez-le pour obtenir une belle boule ronde.

Laissez prendre au congélateur 15 min.

La dorade grise que l'on appelle aussi griset, est un poisson bleu-gris, vivant au bord des côtes françaises. La dorade est un poisson maigre apprécié pour sa chair blanche, ferme, délicate et parfumée. Riche en protéines, cousine de son homonyme au nom royal, la dorade se prête à toutes les cuissons.

© Marine is Cooking pour [Pavillon France](#)