



AUTOUR DU FE'E ET PAHU'A

Avec le Lycée Hôtelier

CULTIVONS-LE BIEN MANGER

CROQUETTE
DE PAHU'A FUMÉ

Personnes : 4



Préparation : 1 h 15

INGRÉDIENTS DE BASE

POCHER LES PAHU'A

Pahu'a : 200 g

Oignon : 1

Ail : 3 gousses

Rea Tahiti : 1 morceau

FUMÉ ÉPICÉ

Anis étoilé : 1

Sel

Poivre mignonnette

Bois de hêtre : 1/4 sachet

Miri : 1/2 botte

CROQUETTE DE PATATE DOUCE

Patate douce : 400 g

Huile de tournesol : 1 l (friture)

Sel, poivre

Œufs : 3

Farine : 100 g

Panko : 1/2 paquet

Oignon vert : 1/4 botte

Persil : 1/4 botte

LEXIQUE

Pahu'a : bénitier

Fe'e : pieuvre

Miri : basilic tropical

Rea Tahiti : curcuma

PRÉPARATION

- 1 Pocher les pahu'a dans un court-bouillon (oignon, ail, Rea Tahiti).
- 2 Fumer le pahu'a 15 minutes.
Croquette de Pahu'a patate douce
- 3 Réaliser une purée de patate douce, ajouter un œuf et les herbes fraîches ciselées, rectifier l'assaisonnement.
- 4 Mélanger la purée avec le pahu'a, refroidir dans une plaque et étaler environ sur 2 cm d'épaisseur.
- 5 Détailler des tronçons et paner à l'anglaise avec la chapelure panko.
- 6 Frire à l'envoi à 180°C.



Scannez-moi !