

# ACCRAS DE POISSON À L'ACHILLÉE MILLEFEUILLE ET GRAINES DE PANAIS



## Ingrédients pour 30 accras

Ingrédient	Quantité
Cabillaud	200 gr
Pomme de terre	75 gr
Oeuf	1 pc
farine	60 gr
Lait	20 ml
Gousse d'ail	1/2 pc
Échalote	1 pc
Achillée millefeuille	30 feuilles
Graines de panais	15 à 20 pc (encore vertes)
Piment	1 pincée
Huile de friture	(pour la cuisson)
Sel, poivre	

## Préparation

1. Dans un saladier, mélanger la farine avec l'oeuf. Puis ajouter le lait pour ramollir la pâte (pas tout, il sera encore temps d'en rajouter si la pâte est trop épaisse ). Saler, poivrer et laisser reposer pendant 4 heures.  

---

---
2. Éplucher et cuire les pommes de terre à l'eau salée, les égoutter, les écraser en purée à la fourchette.  

---

---
3. Cuire le poisson à la vapeur et bien l'égoutter, réserver.  

---

---

4. Mettre l'huile à chauffer.

---

---

5. Ajouter à la pâte (farine, oeuf, lait) : le poisson effeuillé ou haché, la purée de pomme de terre. Aussi, les échalotes, l'ail, l'achillée, le tout ciselé très finement, les graines de panais, ainsi qu'une pincée de piment.

---

---