



photo © shutterstock.com

# CROQUETTES DE CREVETTES GRISES

la  
recette pour le  
débutant

*Un grand classique belge qui n'est vraiment un envol des papilles que réalisé à la maison, avec des ingrédients simples. Ajoutez des crevettes grises et des jaunes d'œufs à une sauce béchamel très, mais alors là très épaisse et bien épicée. Après un passage au froid, panez sous forme de boudins et ... faites frire dans une toute bonne graisse. Cette recette figure ici dans la rubrique de Bonne Fame, mais elle ne sera pas reprise dans un de mes livres de cuisine. Tout simplement parce que je lui trouve à peine des justifications nutritionnelles. Seul l'attachement aux traditions et l'effet madeleine de Proust nous sauve ici... J'annonce une recette pour Jules, car elle est minutée et*

**LES MOTS SUIVIS  
D'UNE ASTÉRIQUE  
SE RÉFÈRENT AU  
GLOSSAIRE IMAGÉ DE  
CE TOME**

*détaillée. Il vaudrait mieux avoir réalisé d'abord des Croquettes au fromage, histoire de maîtriser la technique avant de souffrir les crevettes au prix du caviar.*

Pour 12 croquettes

- une sauce blanche très épaisse (2 grosses cuillers à soupe de farine\*1 dans 2 cuill. s. de beurre fondu + 1/4 litre de bouillon maison)
- 1 cuill. s. rase de comté râpé
- 1 jaune d'œuf
- 120 g de crevettes grises décortiquées
- sel - muscade et poivre, 1 pincée de curry
- Panure: 5 blancs d'œufs - 1 verre à moutarde de farine et 1 cuill. s. de curry - 1 v. à moutarde de chapelure
- Friture: de la graisse de première qualité, bien filtrée

\*1 version sans gluten: remplacez la farine d'épeautre par de la farine de maïs, de riz, de quinoa ou de châtaignes (cette dernière très sucrée de goût)

Matériel

- petite casserole, papier sulfurisé ou moules en silicone, 3 assiettes pour la panure, friteuse
- Timing

- Option 1. Commencer la veille au moins. Option 2: commencer 2 heures avant la cuisson

### 1. T-12h (ou T-2h pour l'option 2)

Réalisez une sauce blanche très épaisse, selon les doses indiquées. Dans une casserole de petite contenance, faites fondre la matière grasse. Versez en pluie la farine en tournant pour que les deux aliments se mélangent intimement en pâte. Laissez cuire la farine quelques minutes jusqu'à ce qu'elle dégage une légère odeur de noisette. Versez petit à petit le liquide froid en agitant le tout au fouet ou à la cuiller en bois. Laissez cuire 10 minutes à feu doux en tournant, la sauce va s'épaissir. Salez, poivrez, muscadez.

*Si des grumeaux apparaissent, refouettez avec vigueur ou passez la sauce au mixeur électrique. Évitez si possible en fond de sauce les poudres «arômes de poisson» qui vous feraient croire que...*

Ajoutez en fin de cuisson le comté râpé.

2. Intégrez les crevettes grises décortiquées et le jaune d'œuf (les croquettes sont aussi bonnes et tiennent aussi bien la cuisson sans, mais le goût est meilleur avec). Assaisonnez bien-bien, car les objets si farineux sont vite fades.

### 3. Repos au froid 12h ou 1h (option 2)

Laissez durcir au froid une dizaine d'heures dans un ramequin doublé de papier sulfurisé, pour pouvoir mieux démouler (sur une épaisseur de 3 cm environ).

*Option 2, que je privilégie: si vous êtes pressé, faites surgeler une heure. En outre, je moule dans des moules à madeleine en silicone, que je ne dois pas huiler. Cela m'évite le papier sulfurisé.*

#### 4. **T-60' pour l'option 2**

Découpez en rectangles de 7 cm de long et façonnez en boudins à la main, sans les toucher complètement (ce qui réchaufferait la pâte, qui deviendrait mollette).

5. Disposez dans trois assiettes séparées la farine, les blancs d'œufs fouettés et la chapelure additionnée de curry.

Trempez chaque boudin une première fois dans chacune des trois assiettes, dans l'ordre précité; une seconde fois dans les œufs et la chapelure, sans passer par la farine.

*Truc pratique: utilisez des cuillers pour manipuler la pâte dans les œufs, à moins que vous ne soyez deux à cuisiner — l'un se dédiant aux mains collantes... Vérifiez que toute la surface est bien enduite d'œuf, c'est lui qui sert de «colle».*

*Cette opération est la plus longue. Cuisinière rapide, je prends malgré tout 25 minutes pour le point 5, pour 12 croquettes.*

#### 6. **Repos au congélo**

Laissez à nouveau refroidir au congélateur une demi-heure avant de cuire, sinon les croquettes vont se lâcher.

*Si vous les avez laissées la nuit ou plus au congélo, dégele-les à coeur avant de cuire, sinon l'intérieur reste trop froid*

#### 7. **T-5' Cuire à la friteuse**

Laissez cuire 2 à 3 minutes en friteuse à 150°C, surtout si les croquettes sortent du surgélateur.

8. Laissez égoutter sur du papier absorbant. Servez avec un filet de jus de citron et une belle salade fraîche.

Il est impératif de filtrer la graisse de la friteuse après la cuisson des croquettes – cuisson que je réalise d'ailleurs souvent en fin de vie du bain de friture, avant de le jeter.

## Cuire sans friteuse

Si vous ne disposez pas de friteuse, versez deux centimètres de bonne graisse de cuisson dans une poêle. La graisse doit être chaude mais ne doit pas fumer, comme pour les autres fritures. J'utilise à la maison de la graisse de palme non hydrogénée bonneterre ou vigean ; ou de la graisse de bœuf que je fais moi-même avec la recette publiée sur le site (<https://www.taty.be/racines/K4.html>).

Déposez dans la graisse bien chaude les rectangles, boudins ou madeleines. Laissez cuire deux minutes de chaque côté. Ôtez du bain à l'aide d'une écumoire.

## Panure: commentaires

On a vu dans *Pains et pâtes ressourçants* comment faire la chapelure maison : grillez trois tranches de pain rassis, puis moulinez-les au robot (couteau fin).



Une des marques de panure les plus vendues en Belgique indique : farine de blé, fécule de blé, glutamate de sodium, épices, sel. La farine de blé n'est plus que de l'amidon. Le glutamate de sodium est un leurre du cerveau, outre qu'il est un puissant neurotoxique. Pas de ça chez moi, Juliette...

## Correction de la recette résumée dans le vade-mecum

Commentaires autour de la recette, page 51 de mon vade-mecum de recettes résumées *Ambiance végétal : le best of de mes recettes*. Au passage, mes excuses pour la coquille dans le titre original sur papier.

Ce sont des doses pour 12-13 croquettes.

Je propose là une version sans gluten pour faire plaisir aux amateurs, mais chez nous je réalise la recette avec de la farine d'épeautre bio, claire.

Rappel terminologie : ce qu'on appelle « sauche blanche » est un « roux blanc » (« roux » parce qu'on fait torréfier la farine). Cette sauce blanche est faite à base de tant pour tant de farine que de beurre ou d'huile et d'un liquide (lait, bouillon...).

Une sauche béchamel est une sauce blanche avec du fromage ; une sauce Mornay est la béchamel avec de l'œuf.



**Croquettes de millet, carottes et féta**  
Cassez à la vapeur pressant torréfiée, 400g de carottes râpées, 2 oignons finement émincés et un bol contenant 70 g de sautins secs et un peu d'eau. Égouttez. Mélangez à 100 g de restes de millet cuit, 2 cuill. s. de feuilles de coriandre ciselée et 100 g de féta émiettée. Salez, poivrez. Moulez en pressant fortement à la cuillère à glace, par exemple. Cassez à la pelle, dans un bûche peu de matière grasse résistante à la cuisson (p. 51).

**Croquettes au fromage à la Bruxelles**  
Assés 2 jaunes d'œufs, 80 g de comté et 80 g de parmesan râpés dans une sauche blanche très épaisse et bien égoutté (rapport 2 cuill. s. bombées de farine d'épeautre, 2 cuill. s. de beurre, 1/2 l. de bouillon maison, une pincée de curry). Laissez durcir au froid pendant 4 heures dans un rasequin doublé de papier sulfurisé, pour pouvoir mieux démouler. Si vous êtes pressé, faites surgeler à 2 heures. Découpez en rectangles et panez à sec des blancs d'œufs à peine froissés puis dans la chapelure. Faites cuire 2 minutes en friture à 180°C, dans une matière grasse résistante à la cuisson (p. 51). Laissez égoutter sur du papier absorbant. Servez avec une belle salade fraîche.

**Croquettes de lentilles et falafel** Voir p. 77 et p. 74.

**Croquettes au crevettes de la Mer du Nord, sans gluten**  
Assés 120 g de crevettes seiches décortiquées et 2 jaunes d'œufs dans une sauche Béchamél très épaisse, salez et poivrez (rapport : 2 cuill. s. bombées de farine de maïs, 2 cuill. s. de beurre, 1/2 l. de bouillon maison, 1 cuill. s. de comté). Laissez durcir au froid 4 heures dans un rasequin doublé de papier sulfurisé. Découpez de petits rectangles que vous panez dans des blancs d'œufs à peine froissés puis dans la chapelure bio de maïs. Faites cuire 2 minutes en friture à 180°C, dans une matière grasse résistante à la cuisson (p. 51). Laissez égoutter sur du papier absorbant. Servez avec un filet de jus de citron et une belle salade fraîche.

Ici, on travaille en réalité à base de sauce Mornay, puisqu'on ajoute ET du fromage ET des oeufs, mais vu que j'écris pour des novices en général, j'ai fait simple. Tout le monde connaît le mot « béchamel ».

Les réactifs francs aux fromages, même affinés, utiliseront 2 feuilles de gélatine à la place. Ils réaliseront la sauce à base de bouillon de poule maison (ou mieux: de fumet de poisson maison).

Soyez attentifs aux quantités, la sauce doit être vraiment dense.

## **Formes des croquettes : moderniser**

Avant de frire :les mains farinées, on boudine de petits rectangles, à partir d'un fond réfrigéré. C'est une technique ancienne, qu'on peut moderniser. En version moderne, on peut s'éviter l'étape de boudinage en réfrigérant dans des moules en silicone. J'ai testé des moules sphériques de 7cm de large sur 3.5cm de profondeur et des moules à madeleines. Les croquettes ne garderont exactement cette forme que si on les réfrigère bien et si on les manipule comme des plumes.

Je ne garde pas le test en demi-sphères, car l'intérieur reste trop froid. Ravissant, mais froid.

En version moderne encore, on peut accélérer la prise en masse par un passage au congélateur : une heure. Pas plus longtemps, sinon le cœur restera glacé après friture. Bleurks.

Sans prise en masse au froid, la pâte est trop molle pour être manipulée. Je serais curieuse d'essayer un jour de déposer des cuillerées de

pâte non panurées dans la graisse de friture pour en observer l'effet. Pour l'instant, les crevettes sont un budget max' pour une petite retraite comme la mienne, je n'essayerai qu'avec une croquette au fromage.

## **Pêcher et cuire les crevettes**

Pêcher, cuire les crevettes et les décortiquer ? Non, pardon, ça c'est pour rire... dans un tome pour les novices. Le ouaibe vous proposera des recettes et des vidéos ad hoc, quand vous vous sentirez prêts.

Plus tard aussi, vous décortiquerez vous-même les crevettes entières, celles que je ne trouve qu'à la côte belge. Vous garderez les carcasses pour réaliser un fumet au lait et à la crème, qui parfumerà la sauce blanche.

Que de belles perspectives d'avenir, n'est-il pas?

•