La recette. Croquettes de légumes.

Temps de préparation : 20 min

Temps de cuisson : 15 min

Ingrédients : (15 croquettes)

– 240 gr de reste de légumes (crus et/ou cuits, par exemple 120 gr de carotte et 120 gr de petits pois)

– 60gr de légumineuses crues soit 180 gr cuites (lentilles corail, haricots rouges, pois chiches etc.)

– 1 œuf (entier ou 2 jaunes si vous souhaitez utiliser les blancs pour autre chose)

– 3 cuillères à soupe de farine

– sel, poivre

– épices

– huile

Matériel :

– grande casserole à couvercle

– râpe

– couteaux, fourchettes et cuillères

-passoire

– poêle

– saladier

Technique

- Râpez les légumes, hachez-les ou mixez-les grossièrement.
- Dans de l’eau bouillante salée faites cuire les légumineuses si elles ne le sont pas. Egouttez.
- Faites cuire les légumes verts s’ils ne le sont pas (quelques minutes dans l’eau bouillante pour les épinards et les petits pois frais).
- Si vous utilisez une boîte, égouttez les légumes et rincez-les à l’eau claire (petits pois, pois-chiche, haricots rouges).
- Mélangez tous vos ingrédients en ajoutant l’œuf et la farine petit à petit en testant la consistance et assaisonnez. Formez des boulettes de petites tailles.
- Faites cuire les croquettes à la poêle dans l’huile.
- Servez chaud ou froid.

Conseils

Faites cuire vos légumes avant de réaliser vos boulettes, pour les légumes qui se mangent crus ce n’est pas une obligation cela peut apporter du croquant comme avec le chou-fleur, la carotte ou le poivron.

Vous pouvez ajouter des herbes, des épices, de la viande, du

poisson et même un reste de fromage ou une conserve de légumes.

Idée de menu

Salade et chèvre frais

Croquettes de légumes et poissons en papillote

Muffin aux Myrtilles

L'association Aux Goûts du Jour

L'association Aux Goûts du Jour est un organisme breton indépendant, fondé en 2006 à Quimper (29). Elle dispense des formations, des actions de sensibilisation et d'accompagnement autour de thèmes liés à l'alimentation : consommation, gaspillage alimentaire, goût, santé…Depuis 2011, les actions de la structure sont labellisés « Programme national pour l'alimentation ».