

# 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 ».*