

Croquettes de Jambon et Gruyère

Plat chaud



Note : 1

Portions :4 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :10 min

Temps de cuisson/repos :10 min

Calories par portion : 480 Kcal

Charge glycémique par portion: -1

Les ingrédients

- 500.0 gr Pommes de terre
- 10.0 gr Beurre
- 3.0 u Oeuf
- 100.0 gr Dés de jambon
- 150.0 gr Gruyère rapé
- 100.0 gr Flocons d'avoine
- 1.0 p Sel
- 1.0 p Poivre
- 10.0 cl lait demi écrémé

Idéal pour finir un reste de pomme de terre

Préparation de la purée:

Laver et éplucher les pommes de terre. Dans une cocotte les faire cuire pendant 15 minutes (jusqu'à ce qu'elles soient fondantes). Puis les passer à la passoire, les mettre dans un saladier. Écraser avec un écrase purée, puis ajouter: le beurre, mélanger, l'oeuf, mélanger et le lait. Attention la purée ne doit pas être trop liquide.

Penser à faire chauffer l'huile à friture à 180°C

Préparation des croquettes

Ajouter dans la purée, les dès de jambon, et le gruyère.

Puis dans une assiette: mettre les deux oeufs restants battus, et dans une seconde assiette: mettre les flocons d'avoine broyés.

Confectionner des boulettes de purée que vous passerez successivement dans l'oeuf puis dans les flocons

d'avoine, afin de confectionner les croquettes. Déposer les délicatement dans une assiette.

Cuisson

Dans la friteuse, passer les croquettes pendant 10 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Puis absorber l'excédent d'huile de friture en déposant les croquettes sur un papier absorbant.

Présentation

A proposer avec une salade verte.