

Croquettes de légumes: Poireaux et Pommes de terre

Plat chaud



Note : 1

Portions :6 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :20 min

Temps de cuisson/repos :45 min

Calories par portion : 262.667 Kcal

Charge glycémique par portion: 29.542

Les ingrédients

- 500.0 gr Poireau (blanc)
- 800.0 gr Pommes de terre
- 2.0 u Oeuf
- 1.0 cs Crème Fraiche 30pc
- 150.0 gr Chapelure
- 1.0 p Sel
- 1.0 p Poivre

Comptez 2 croquettes par personne

Préparation des légumes

Épluchez les premières feuilles des poireaux et coupez les en tronçon d'1.5cm. Épluchez les pommes de terre et coupez en cubes de 2 cm. Lavez le tout avec une passoire.

Dans une grande casserole, mettre chauffer de l'eau et à ébullition, versez les légumes pour les faire cuire pendant 20 min. Puis égouttez-les avec une passoire.

Réalisation de la purée

Mettez les légumes bien égouttés dans un plat profond et ajoutez: la crème fraîche, le sel, le poivre, et 1 oeuf. Puis avec un écrase pommes de terre, écrasez et mélangez le tout. Votre purée doit être assez compact mais pas trop (sinon rajoutez un peu de crème fraîche).

Préparation des croquettes

Dans une assiette, mettre l'oeuf restant et le battre légèrement. Mettre dans une autre assiette la chapelure. Puis réaliser des boulettes de la taille d'un oeuf avec la purée de légumes. Aplatissez-les légèrement. Puis passez-les alternativement dans la chapelure, puis dans l'oeuf battu et encore dans la chapelure.

Cuisson

Dans un wok, faites chauffer de l'huile de friture et plongez-y les croquettes 3 par 3 pendant 5min. Retournez les régulièrement pour qu'elle dorent de tous les côtés. Puis égouttez les sur du papier absorbant.

Présentation

A proposer avec une viande grillée et une salade en accompagnement.