



Idéal pour faire manger des légumes aux enfants

LES CROQUETTES

Une version adaptable, selon vos goûts
Un accompagnement de pommes de terre et de légumes

Ingrédients :

- 1 chou fleurs ou 1 brocolis
- 300 gr de pomme de terre
- 80 gr de farine
- 2 œufs
- 120 de chapelure (idéal maison)
- 1 pincé de sel, poivre
- 40 gr de fromage râpé (conté ou emmental) ou cube de mozzarella) facultatif
- un peu d'huile d'olive ou de coco pour la cuisson
- Des épices : ail, persil ou basilic, curcuma, paprika, herbes de Provence ...

Étape 1

- Nettoyer le chou fleurs (ou brocolis) séparer les bouquets
- Eplucher les pommes de terre, couper en 4
- Faire cuire 30 min à l'eau (ou 15 minutes au vitaliseur), *vérifier que les ingrédients soit moelleux*

Étape 2

- Après cuisson, égoutter, mettre dans un saladier, mouliner (ou écraser à la fourchette),
- Ajouter le sel, le poivre, les épices

Étape 3

- Ajouter les œufs préalablement battus
- Ajouter le fromage (facultatif)

Étape 4

- Après avoir laissé refroidir, préparer 2 assiettes : 1 de farine, 1 de chapelure
- Former des petites boulettes, les rouler dans la farine, puis dans la chapelure
- Les écraser à l'aide du dos de la cuillère, ou la paume de la main,
- Les déposer dans une poêle huiler, laisser dorer de chaque côté

⇒ A déguster bien chaud

Possible d'adapter cette recette avec différents légumes ...