

21 mars 2008

Croquettes de riz complet au chèvre et aux noix



2 tasses de riz brun complet
1 à 2 ½ tasses d'eau
2 carottes râpées (ou 150 g de sauce aux petits légumes)
100 g de chavroux
1 poignée de noix
1 blanc d'œuf
sel, poivre

Portez le mélange riz+eau à ébullition puis baissez le feu, couvrez et faites cuire 30 à 50 minutes, jusqu'à ce que l'eau ait été absorbée. Si besoin, rajoutez de l'eau petit à petit en cours de cuisson. Retirez du feu et laissez reposer à couvert pendant 10 minutes.

Dans un blender, mixez grossièrement le riz, les légumes, le chèvre et les noix. Transférez dans un saladier et ajoutez le blanc d'œuf puis assaisonnez.

Faites chauffer de l'huile dans une poêle anti-adhésive. Déposez des tas du mélange et laissez cuire 3 à 4 minutes par face, jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. Transférez sur une plaque couverte d'un papier de cuisson et faites cuire à 200 °C pendant 10 à 15 minutes.