



Croquettes de poireaux (sans lait de vache)



Ingrédients (pour 8 galettes, soit 2 adultes et un gastronome) :

250g de pommes de terre à purée
2 oeufs
2 beaux blancs de poireaux
60g de pecorino râpé (ou de parmesan à défaut)
50g de chapelure
herbes fraîches : ciboulette, persil, thym
noix de muscade
huile d'olive

Epluchez les pommes de terre et coupez-les en gros morceaux. Faites-les cuire à l'étouffée jusqu'à ce qu'ils soient bien tendres. Laissez tiédir.

Emincez finement les poireaux, faites-les fondre 10 min à la poêle avec un peu d'huile d'olive. Laissez tiédir.

Dans un grand saladier, mélangez la moitié du pecorino, la moitié de la chapelure avec une grosse pincée de noix de muscade râpée. Emincez finement les herbes, ajoutez-les dans le saladier. Ajoutez ensuite les pommes de terre, les poireaux et un oeuf légèrement battu. Ecrasez et mélangez à la fourchette.

Dans une assiette creuse, battez le dernier oeuf avec un peu de sel et du poivre. Dans une seconde, disposez le reste de chapelure et de pecorino, mélangez intimement.

Formez les croquettes de légumes, puis passez-les successivement dans l'oeuf et dans la chapelure, puis faites les cuire dans une poêle huilée : à feu moyen, faites-les dorer de chaque côté.

Si vous les préparez à l'avance, vous pouvez les maintenir au chaud dans le four (ou les réchauffer au four).

Mon petit coin de cuisine 2006
<http://pticoindecuisine.canalblog.com>
e-mail : monpetitcoindecuisine@gmail.com