



lesjardiniersduvaldauthion.fr

Croquettes courge et fromage

Ingrédients

- 500 g de courge (poids de la courge une fois cuite)
- 1 oignon, une pincée de graines de cumins , persil , sel, poivre
- 150 g de farine (+ ou -) *(Pour ce qui est de la dose de farine, vous pouvez en rajouter un peu si votre courge est trop humide. Le plus dur dans cette recette sera de trouver la bonne consistance, celle qui vous permettra de façonner des croquettes sans qu'elles collent trop mais en veillant à ne pas « noyer » la courge dans la farine.)*
- 1 œuf
- fromage (en fonction de vos préférences)
- huile de tournesol (pour la cuisson)

Préparation

- Éplucher la courge et la couper en petits morceaux
- Cuire ensuite les morceaux de courge à la vapeur (ou à l'eau dans une casserole), pendant 15 - 20 minutes.
- Laisser égoutter la courge dans une passoire afin qu'elle rende un maximum d'eau.
- Déposer les morceaux de courge dans un saladier et les écraser avec une fourchette ou un presse purée.
- Émincer très finement un oignon et l'ajouter à la préparation.
- Ajouter la muscade , le persil finement haché, le fromage. Saler, poivrer.
- Ajouter ensuite la farine et mélanger. Casser un œuf dans un petit bol et le battre avec une fourchette.
- Ajouter l'œuf battu à la préparation et malaxer afin d'avoir un mélange homogène.
- Former ensuite les croquettes. Pour avoir des croquettes de même taille.
- Verser un généreux filet d'huile dans une poêle et la faire chauffer.
- Dès que l'huile est chaude, déposer les croquettes dans la poêle et les laisser dorer 5/10 minutes de chaque côté. Quand les croquettes sont cuites et bien dorées, les déposer sur du papier absorbant. Servir chaud, tiède ou même froid !