



Partager | S'inspirer | Découvrir



Croquettes de légumes

Tout plein de légumes dans le frigo et en manque d'inspiration pour le souper? J'adore ces petites croquettes toutes simples, que je sers avec une belle grosse salade verte aux noix.

Ingrédients

Deux grosses carottes râpées

Deux courgettes râpées

Deux pommes de terre râpées (ou des rabioles, du chou-rave ou des patates sucrées)

Une petite botte d'oignons verts hachés finement

Deux gousses d'ail hachées finement (ou des fines herbes au choix : persil, estragon, ciboulette)

1 tasse de fromage râpé (cheddar, parmesan, gruyère ou un mélange à votre goût)

Une bonne pincée de piment de cayenne

Une cuillère à soupe d'huile d'olive ou d'avocat

Deux œufs

Sel et poivre

Étapes

1. Préchauffer le four à 400F et tapisser une ou deux grandes plaques à cuisson
2. Mettre les légumes râpés, les oignons et l'ail dans un grand bol
3. Ajouter le fromage, les œufs, le cayenne, l'huile, le sel et le poivre
4. Déposer sur la ou les plaques en galettes moyennes
5. Cuire au four de 10 à 15 minutes puis retourner les galettes avec une spatule avant de poursuivre la cuisson une dizaine de minutes additionnelles