

Croquettes de courgettes

Ingrédients (pour 4 personnes):

- 3 petites courgettes
- 3 œufs
- 20 cl de crème de riz
- 150 gr de flocons de quinoa ou d'avoine
- 2 gousses d'ail
- 2 c. à s. de graines de sésame
- 2 c. à s. d'huile d'olive



Râpez les courgettes et les presser dans une passoire pour bien les égoutter.

Mélangez dans un saladier les œufs, la crème de riz, les flocons de quinoa ou d'avoine, l'ail et les graines de sésame.

Rajoutez les courgettes.

Mélangez bien le tout.

Laissez reposer 30 min.

Faire frire des petits tas dans une poêle 5 min d'un côté puis 2 à 3 min de l'autre.

Gardez celles qui sont prêtes dans un plat au four à 150°C jusqu'à ce que toutes les croquettes soient terminées afin de les déguster bien chaudes.

Servir avec une salade et/ou des tomates et/ou des crudités.

Bon appétit !



Le Potager des Rainettes
Producteur de Légumes et Fruits Bio
81220 VITERBE
mickmaraicher@laposte.net
06.77.09.69.42 / 06.60.98.15.60