

## Croquettes épinards - aillets (sans gluten)

### Ingrédients (pour 3/4 personnes):

- 300g d'épinards
- 1/2 botte d'aillets
- 3 œufs
- 20 cl de crème de riz
- 150 gr de flocons de quinoa (ou à défaut d'avoine)
- 2 c. à s. de graines de sésame
- huile d'olive
- sel



Laver et faire blanchir les épinards à la vapeur. Bien les égoutter et les couper grossièrement. Réserver.

Émincer les aillets entièrement (bulbes et feuilles) puis les faire revenir à la poêle dans un peu d'huile d'olive. Réserver.

Mélanger dans un saladier les œufs, la crème de riz, les flocons de quinoa, et les graines de sésame. Rajouter les épinards et les aillets. Assaisonner. Mélanger bien le tout. Laisser reposer la préparation 30 minutes.

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

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

Ces croquettes accompagnent parfaitement une salade !

Variante : les plus gourmands pourront ajouter à la préparation des petit dés de fromage de brebis... un régal !



Le Potager des Rainettes  
Producteur de Légumes et Fruits Bio  
81220 VITERBE  
[mickmaraicher@laposte.net](mailto:mickmaraicher@laposte.net)  
06.77.09.69.42 / 06.60.98.15.60