les croquettes de légumes bio

Les ingrédients pour 2

130 grs de pomme de terre bio
125 grs de carottes bio
125 grs de courgettes bio
2 œufs bio
1 oignon bio
1 gousse d’ail bio
50 grs de chapelure
100 grs de fromage à râper
Du sel du poivre
De l’huile

Préparation 20 mins Cuisson 15 mins Difficulté 1





Le râpage

Une bonne râpe, on râpe en lamelles les carottes bio, en lamelles plus larges les courgettes bio, et en très fines tranches les pommes de terre bio. Pour l’ail bio et l’oignon bio, un bon couteau pour émincer le tout.



Dans un grand saladier, on mélange les légumes, l’ail et l’oignon, les œufs bio , le sel le poivre, la chapelure et le fromage râpé.





On verse un fond d huile généreux dans une poêle, qu on chauffe à 6/7.

On forme dans la poêle des galettes avec le mélange en s’aidant d’en-forme au besoin, on presse bien sur ces galettes pour en extraire le jus .

On cuit 5 mins de chaque coté, et on les sert toutes dorées avec une petite salade verte.