

Croquette de potiron

Ingrédients (pour 6 à 10 croquettes selon la taille)

- 500g de courge
- 1 oignon
- 150g de farine
- 1 œuf
- Une pincée de noix de muscade
- Persil
- Sel et poivre
- Huile de tournesol



Préparation

- Eplucher la courge et la couper en petits morceaux
- Cuire ensuite les morceaux de courge dans de l'eau bouillante pendant 15 à 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 écrase-purée
- Emincer très finement un oignon et l'ajouter à la préparation
- Ajouter la muscade et le persil finement haché. Saler et poivrer
- Ajouter ensuite la farine et mélanger
- Casser un œuf dans un 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.
- Verser de l'huile dans la poêle et faire chauffer.
- Dès que l'huile est chaude, déposer les croquettes dans la poêle et les laisser dorer 5/10 minutes de chaque côté.

