



Pommes de terre

Pommes croquettes aux légumes



2h45 **40 min** **5 min** **2h** **421**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

Préparation des légumes

- 1 Laver puis couper tous les légumes en morceaux.
- 2 Remplir une casserole d'eau froide, saler. Une fois l'eau à ébullition, plonger les légumes.
- 3 L'utilisation d'un autocuiseur permet de réduire le temps de cuisson.
- 4 Une fois les légumes bien tendres, les égoutter et les passer au presse-purée.
- 5 Ciseler finement le persil et les feuilles d'estragon. Les ajouter à la purée.
- 6 Saler, poivrer, mélanger.
- 7 Laisser refroidir la purée pendant au moins 2 heures, le temps qu'elle se raffermisse un peu.

Étape 2

Mise en forme des pommes croquettes

- 1 Dans une assiette creuse, mettre la farine.
- 2 Dans une autre assiette creuse, battre les oeufs en omelette.
- 3 Dans une troisième assiette creuse, mettre la chapelure.

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour les légumes

500 g **Pomme(s) de terre**
150 g **Courgette**
200 g **Carotte(s)**
1 **Oignon(s)**
15 feuille(s) **Estragon**
3 branche(s) **Persil plat**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Ingrédients pour la panure

100 g **Farine**
100 g **Chapelure**
2 unité(s) entière(s)
Oeuf(s) entier(s)

Ingrédients pour la cuisson

30 cl **Huile pour friture**

Ingrédients pour le dressage

- 4 A l'aide d'une cuillère à café, former une boule de purée de la taille d'une grosse noix.
- 5 Si la purée est trop liquide, ajouter de la farine.
- 6 La rouler dans la farine, les oeufs puis la chapelure. Réserver sur une assiette.
- 7 Répéter l'opération avec le reste de purée.

200 g **Tomate(s) cerise**
4 feuille(s) **Basilic**

Étape 3

Cuisson

- 1 Faire chauffer l'huile sur feu vif.
- 2 Plonger les pommes croquettes, les laisser frire jusqu'à obtenir une jolie couleur dorée.
- 3 Les égoutter sur du papier absorbant.

Étape 4

Dressage

- 1 Servir les croquettes dans une assiette, décorer avec une feuille de basilic.
- 2 Disposer quelques tomates cerises tout autour.