



approximité.fr

Manger local en Pays de la Loire

Croquettes de légumes en sucettes

difficulté : ● / prix : € / temps de préparation : ⌚

Une recette ludique, économique, qui égayera vos apéritifs !

Ingrédients

2 pommes de terre
3 carottes
100 g de haricots verts
2 œufs
50 g de farine

50 g de chapelure
1 pincée de muscade (ou autre épice au goût)
5 cuillères à soupe d'huile
Sel
Poivre

Progression

Prévoir des petits bâtonnets en bois.

Peler puis couper les légumes en dés.

Mettre à cuire 20 minutes dans de l'eau bouillante salée.

Egoutter ensuite soigneusement avant des écraser grossièrement au presse purée ou à la fourchette.

Préparer à côté 3 bols : un avec la farine, un autre avec les œufs battus et un dernier avec la chapelure assaisonnée de muscade, de sel et de poivre.

Faire chauffer l'huile dans une grande poêle.

Former des petites boulettes de purée à l'aide de deux cuillères

Passer successivement les boulettes obtenues dans la farine, l'œuf battu et enfin la chapelure pour bien les enrober

Déposer dans l'huile.

Faire dorer de chaque côté quelques minutes

Egoutter sur du papier absorbant

Piquer les boulettes cuites sur des bâtonnets en bois pour les présenter en sucettes

Servir immédiatement.

Conseil accord met et vin

A l'appétitif !

Bon appétit !

[Plus de recettes locales sur approximité.fr](http://approximité.fr)