

Croquettes de butternut



VOLTZ
MARAÎCHAGE

MIELUNA F1 



Ingrédients

(recette pour 4 personnes)

400 g de butternut MIELUNA FI

150 g de fromage râpé

1 oignon

1 gousse d'ail

1 œuf

Chapelure

Huile d'olive

Sel et poivre

VOLTZ
MARAÎCHAGE

Étapes

- Préchauffer le four à 180°C.
- Commencer par éplucher le butternut. Retirer les graines puis découper la chair en carrés. La cuire au four dans un plat huilé, jusqu'à ce qu'elle soit tendre.
- Une fois cuite, la laisser refroidir quelques temps.
- Mettre un peu d'huile d'olive dans une poêle et y faire revenir l'oignon et l'ail finement hachés. Faire cuire à feu moyen.
- Ajouter la butternut cuite : elle doit facilement tomber en purée.
- Une fois que la préparation est homogène, la verser dans un bol et y ajouter le fromage râpé. Bien mélanger.
- Laisser refroidir à nouveau.
- Une fois que le mélange peut être manipulé avec les mains, prendre de petites portions de cette purée et la façonner en petites croquettes. Elles doivent ensuite être trempées : d'abord dans l'œuf battu (assaisonné de sel et de poivre), puis dans la chapelure. Les laisser reposer sur une assiette avant de les faire frire.
- Dans une poêle avec un fond d'huile d'olive très chaude, faire frire les croquettes jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Lorsqu'elles sont cuites, placez-les sur du papier absorbant pour éviter l'excès d'huile.
- Elles peuvent également être cuites au four plutôt qu'à la poêle.