

Croquettes de brocoli et trempette à l'érable

Fiche-recipe
#135



**Mmmm des croquettes
qu'on peut manger
avec les doigts!**

Ingrédients

- 2 brocolis
- 1 tasse de chapelure
- 1 ½ tasse de fromage râpé
- 3 œufs
- ¼ cuillère à thé d'ail ou oignon en poudre
- 1 cuillère à thé d'huile
- Épices ou herbes aromatiques au choix
- Pour la trempette au sirop d'érable :
 - ½ tasse de yogourt
 - 1 cuillère à soupe de mayonnaise
 - 1 cuillère à soupe de sirop d'érable
 - 1 oignon vert

Ustensiles

- Planche à découper
- Couteau
- Épluche-légumes
- Casserole avec couvercle
- Passoire
- Grand bol
- Bol moyen (pour la trempette)
- Petit bol (pour casser les oeufs)
- Tasses à mesurer
- Cuillères à mesurer
- Plaque de cuisson recouverte d'une feuille de papier parchemin ou de silicone
- Cuillère à soupe
- Cuillère à crème glacée (option)

Préparation

Prépare les croquettes :

1. Allume le four à 375F (190C).
2. Coupe les fleurons de brocoli, hache-les grossièrement, puis mets-les dans la casserole.
3. Épluche le pied, coupe-le en morceaux et ajoute-les dans la casserole.
4. Recouvre le brocoli avec de l'eau, puis, fais-le cuire environ 5 min (mets un couvercle sur la casserole pour que ce soit plus rapide).
5. Égoutte le brocoli et passe-le sous l'eau froide.
6. Dans un grand bol, mélange la chapelure avec le fromage râpé et les œufs. Ajoute le brocoli bien égoutté et mélange.
7. Verse l'huile sur la plaque recouverte de papier parchemin ou d'une feuille de silicone.
8. Façonne des croquettes avec les mains ou à l'aide d'une cuillère à crème glacée et dépose-les sur la plaque de cuisson.
9. Mets-les à cuire au four environ 20 minutes, jusqu'à ce que les croquettes soient bien dorées.

Prépare la trempette à l'érable :

1. Mélange tous les ingrédients dans un bol.
2. Coupe l'oignon vert en fines rondelles avec le couteau ou à l'aide d'une paire de ciseaux. Et ajoute-les au mélange.

Et voilà! Bon appétit! :)

Attention!

N'hésite jamais à demander l'aide d'un adulte quand tu dois couper, mixer ou utiliser la plaque chauffante et le four.



@cestmoilechefquebec