Recettes

{{ splat | term }}

Toutes les recettes

Croquetas boeuf, oeufs, courgette et cumin

Imprimer

Commenter

Préparation: **15**

Ingrédients
2

- 1 steak haché de 150g
- 2 oeufs
- 1 courgette lavée et râpée finement
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive + 1 pour la cuisson à la poêle

- 1 belle pincée de cumin en poudre
- 1 pincée de sel et poivre
- 6 à 7 cuillères à soupe de farine de riz blanc
- 1 citron

1. Remplissez la cuve du vitaliseur au tiers d'eau et portez-la à ébullition.
2. Pendant ce temps-là mélangez la courgette râpée (non pelée), le boeuf haché, les oeufs, l'huile d'olive, le cumin et la pincée de poivre. Malaxez bien et déposez le saladier sur le tamis du vitaliseur pour 30 minutes.
3. Sortez ensuite le saladier, videz délicatement l'eau rendue par la courgette, ajoutez la farine, mélangez bien.
4. Dans la poêle versez l'huile d'olive et déposez vos croquetas. Prenez une cuillère à soupe de préparation et aidez-vous de l'autre cuillère comme si vous vouliez réaliser des quenelles.
5. Faites griller à feu moyen/fort (sans les faire noircir pour autant! Restez bien devant la poêle) sur chaque face.
6. Sortez-les, citronnez-les et savourez pour l'apéro, une entrée, un dîner pour 2 avec une belle mâche bien assaisonnée, par exemple.

Parfaites pour un apéro protéiné, riches en fer (qui sera encore mieux absorbé par la vitamine C du citron:)

Vous allez aussi aimer ...

Soufflés au chocolat

Flans de carottes nouvelles au pesto de fanes

Wok d’asperges au gingembre

Victoria sponge cake aux fraises