



Croquettes aux flocons de riz



Ingrédients

- 150g de flocons de riz
- 1 œuf
- 2 échalotes
- ½ verre de vin blanc sec
- 50g de noix concassées ou d'amandes
- 20g de parmesan râpé
- 100g de courgettes
- Sel, poivre
- Curry Colombo

Préparation 15 mn - cuisson 10mn + 15 mn

- Dans un grand saladier faire gonfler les flocons pendant 10 minutes, verser de l'eau chaude juste au-dessus du niveau des flocons.
- Pendant ce temps faire cuire doucement les échalotes émincées dans le vin blanc jusqu'à évaporation du liquide.
- Couper les courgettes en petits cubes.
- Ajouter aux flocons tous les ingrédients secs, les échalotes et les courgettes, bien mélanger.
- Vérifier l'assaisonnement.
- Sur une plaque graissée et farinée déposer des boulettes, les aplatir.
- Mettre à four chaud 10 à 15 mn. Surveiller la cuisson.
- Se sert tiède ou froid accompagné d'une salade.

EN SAVOIR PLUS

Varié les légumes en fonction de la saison. Quelques champignons de Paris donneront une note fort agréable.