



Croquettes de lentilles au maïs

PRÉPARATION :



Préparation
20 min

Cuisson
30 min

INGRÉDIENTS:

4 PERS.

1 boîte de lentilles

1 petite boîte de maïs

1 oignon

1 bouquet de persil

2 c. à soupe de graines de pavot

50 g de farine

50 g de chapelure

2 oeufs

½ verre d'huile

sel, poivre

1.

Égouttez les lentilles et le maïs.

2.

Pelez et coupez l'oignon. Lavez le persil et détachez les feuilles.

GESTES TECHNIQUES

3.

Mixez grossièrement les lentilles avec l'oignon et le persil.

4.

Ajoutez la farine et les œufs pour obtenir une pâte consistante, puis les graines de pavot et le maïs. Mélangez.

5.

Confectionnez des croquettes dans vos mains farinées. Étalez la chapelure dans une assiette creuse et roulez y les croquettes.

6.

Dans une sauteuse, faites chauffer l'huile à feu doux. Faites-y dorer les croquettes 5 min de chaque côté. Égouttez sur du papier absorbant et déposez les sur un plat à l'entrée du four chaud, pour les empêcher de refroidir.

7.

Servez dès que toutes les croquettes sont cuites.

© cuisineaz.com