

Croquettes de carottes & fromage frais



30 minutes



55/croquette



12 croquettes



Bêta-carotène
Fibres douces

Ingrédients



Carottes : 400 g



Fromage à tartiner nature : 100 g



1 Œuf



Chapelure fine : 40 g



Farine de blé : 30 g



Ciboulette fraîche ciselée : 10 g

Étapes

Éplucher et râper finement les carottes.

Faire revenir les carottes dans une poêle avec un peu d'huile pendant 5 à 7 minutes pour les attendrir. Laisser tiédir.

Dans un saladier, mélanger les carottes avec le fromage frais, l'œuf, la ciboulette, du sel et du poivre.

Incorporer la farine puis la moitié de la chapelure.

Former des petites croquettes ovales avec les mains.

Rouler chaque croquette dans la chapelure restante.

Déposer sur une plaque recouverte de papier cuisson, vaporiser légèrement d'huile d'olive.

Enfourner à 200°C pendant 15 minutes jusqu'à ce qu'elles soient dorées.