

Croquettes de légumes au Gruyère de France



Durée :
60 min



Saisonnalité :
Printemps/été



Difficulté :
Facile



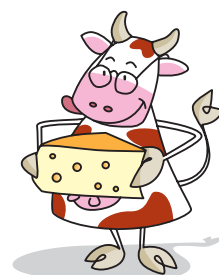
Quantité :
4 pers.

Ingrédients

- 1 brocoli (moyen)
- 3 carottes
- 1 grosse courgette
- 2 œufs
- 1 oignon
- 80 g de Gruyère de France râpé
- 20 g de Gruyère de France coupé en dés
- 3 cuillères à soupe de chapelure
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1/2 cuillère à café de Raz el hanout
- Huile de tournesol
- Sel
- Poivre

Préparation

- Lavez et détaillez les sommets du brocoli. Mettez de l'eau salée à bouillir dans une casserole. Une fois à ébullition, plongez le brocoli pendant 5 minutes. Égouttez et réservez.
- Lavez et épluchez la courgette et les carottes. Détaillez-les finement à l'aide d'un robot, d'une râpe ou d'une mandoline. Faites égoutter la courgette pour ne pas qu'elle rende trop d'eau.
- Mettez les légumes râpés dans un récipient, ajoutez l'oignon émincé, le Gruyère de France râpé, la chapelure, l'épice Raz el hanout, l'huile d'olive puis les œufs battus.
- Salez et poivrez à votre goût.
- Mélangez bien puis ajoutez les sommets de brocoli en petits morceaux, mélangez à nouveau, délicatement.
- Dans une grande sauteuse, faites chauffer l'huile de tournesol.
- À l'aide d'une cuillère à soupe, prenez de la préparation et déposez dans la sauteuse.
- Aplatissez légèrement avec le dos de la cuillère pour former des galettes. Ajoutez un cube de Gruyère au centre de chaque galette. Si vous le souhaitez, vous pouvez vous aider d'un cercle de cuisine en métal pour former des galettes régulières, puis recouvrez de préparation. Assurez-vous que le fromage est bien enfermé pour éviter qu'il ne s'échappe à la cuisson.
- Laisser cuire sur feu moyen environ 7 minutes.
- Lorsque la galette se solidifie, retournez-la très délicatement avec une spatule pour ne pas la casser et faites cuire à nouveau 7 minutes.
- Placez les galettes sur du papier absorbant et servez-les bien chaudes accompagnées d'une belle salade pour un repas veggie.



Testez cette recette chez
vous et partagez la avec
#GruyèredeFrance