

CROQUETTES DE POMMES DE TERRE (≠ VARIANTES)



Recettes100faim.fr

Ingrédients :

- 5 belles pommes de terre pesées avec la peau = 500g
- Chapelure 30g
- Huile de cuisson (olive ou tournesol) 5 cL

Variantes :

- + 20 olives vertes dénoyautées (= 50g)
- + parmesan ou emmental 50g
- + tomates séchées 50g

Vous pouvez ajouter 1, 2 ou 3 de ces ingrédients à la recette.

Préparation : 20 minutes | Cuisson : 40 minutes
Pour 10 croquettes de 4 cm de diamètre

1. Éplucher les pommes de terre et les faire cuire (à l'eau ou vapeur). Quand elles sont cuites : les écraser, saler et poivrer.
2. En fonction des ingrédients choisis : couper finement les olives / couper en petits morceaux les tomates séchées / râper le fromage. Ajouter les ingrédients aux pommes de terre.
3. Réaliser entre vos mains des boules et les rouler dans la chapelure.
4. Dans une poêle : faire chauffer l'huile sur feu moyen/fort. Quand l'huile est chaude, baisser sur feu moyen et faire revenir les croquettes jusqu'à obtenir une couleur dorée sur toute la surface.



@Recettes100faim.fr

Margaux Letort – Diététicienne & Blogueuse Culinaire

www.recettes100faim.fr