

# INGRÉDIENTS

NB DE PERSONNES : 20

Pour la pâte :

2 pommes de terre cuites vapeur et requises en purée

300 g de farine

48 cl de lait écrémé

24 cl d'eau

1 c. à soupe de beurre allégé

2 cubes de bouillon de volaille dégraissé

Pour la farce :

1,5 kg de viande de boeuf hachée maigre

1 oignon

2 gousses d'ail

3 c. à soupe de fromage à la crème allégé

2 c. à soupe d'huile

sel, poivre

Pour la finition :

2 oeufs battus

chapelure

huile

Rejoignez notre groupe d'entraide pour perdre du poids

# PRÉPARATION

PRÉPARATION : 50 MIN CUISSON : 10 MIN

1. Préparez la farce. Pelez et émincez l'oignon et l'ail.
2. Faites chauffer l'huile dans une casserole.
3. Faites revenir l'oignon et l'ail jusqu'à ce que l'oignon soit translucide.
4. Ajoutez la viande hachée, du sel et du poivre et laissez dorer.
5. Retirez du feu et ajoutez le fromage à la crème en mélangeant bien.
6. Laissez totalement refroidir.
7. Préparez la pâte. Placez tous les ingrédients dans une casserole à feu moyen, excepté le beurre et la farine, et laissez chauffer.
8. Ajoutez la farine en une seule fois et mélangez sans cesse jusqu'à ce que la pâte se décolle des bords de la casserole.
9. Graissez un saladier avec le beurre et versez la pâte. Laissez-la refroidir.
10. Lorsque la pâte est froide, prélevez des petits tas de pâte et entoncez-y un peu de la farce.
11. Donnez-leur une forme de cône puis passez-les dans les oeufs battus et la chapelure.
12. faites chauffer un tortu d'huile dans une poêle.
13. Faites frire les croquettes jusqu'à ce qu'elles soient dorées.
14. Egouttez-les sur du papier absorbant en fin de cuisson.
15. Dégustez pendant que c'est encore chaud.