

LE MEILLEUR DU 'URU

VIVIANE GIVIN



CROQUETTES APÉRITIVES AU CHEDDAR (4 ENFANTS)

--- Beaucoup d'effet pour très peu de cuisine ---

- **Temps de préparation :** 15 minutes + 30 minutes de pause.
- **Temps de cuisson :** 5 minutes par bain de friture, hors temps de cuisson du 'uru.
- **Ingrédients :**
 - Pour les croquettes : un quart de 'uru soit environ 300 g de chair, 2 carrés de fromage fondu au cheddar.
 - Pour la panure : 1 œuf battu, 50 g de chapelure.
 - Pour la sauce en accompagnement : 4 càs de crème fraîche épaisse, 5 cl de crème liquide, 1 carré de fromage fondu cheddar.

PRÉPARATION

- ▷ Préparer les boulettes en faisant cuire le 'uru à la vapeur ou à l'eau et l'écraser au presse-purée.
Ajouter une noisette de beurre afin d'obtenir une boule compacte, saler et poivrer.
- ▷ Quand la préparation est tiède, prélever un peu de purée dans la paume de la main de la valeur d'une cuillère à soupe, faire un creux avec le pouce et y placer un morceau de cheddar puis former une boulette d'environ 2 à 3 cm et ce, jusqu'à épuisement des ingrédients.
- ▷ Passer alors les boulettes dans la panure : d'abord dans l'œuf puis dans la chapelure et les disposer au frais 30 minutes.
- ▷ Faire cuire environ 5 minutes dans un bain de friture. Pas plus sinon le fromage fondu perce la couche de purée et se répand dans la friteuse.
- ▷ Pour la sauce : faire chauffer à feu doux la crème épaisse, la crème liquide et le fromage puis servir les boulettes encore tiède accompagnées de la sauce.

LES CROQUETTES APÉRITIVES AU CHÈVRE (4 ADULTES)

Remplacer le cheddar par des quarts de tranche de bûche de chèvre et faire une sauce : crème fraîche, fromage de chèvre, petit oignon blanc ciselé, paprika ou piment doux.

LE MEILLEUR DU 'URU

VIVIANE GIVIN



CROQUETTES APÉRITIVES AU CHEDDAR (4 ENFANTS)

--- Beaucoup d'effet pour très peu de cuisine ---

- **Temps de préparation :** 15 minutes + 30 minutes de pause.
- **Temps de cuisson :** 5 minutes par bain de friture, hors temps de cuisson du 'uru.
- **Ingrédients :**
 - Pour les croquettes : un quart de 'uru soit environ 300 g de chair, 2 carrés de fromage fondu au cheddar.
 - Pour la panure : 1 œuf battu, 50 g de chapelure.
 - Pour la sauce en accompagnement : 4 càs de crème fraîche épaisse, 5 cl de crème liquide, 1 carré de fromage fondu cheddar.

PRÉPARATION

- ▷ Préparer les boulettes en faisant cuire le 'uru à la vapeur ou à l'eau et l'écraser au presse-purée.
Ajouter une noisette de beurre afin d'obtenir une boule compacte, saler et poivrer.
- ▷ Quand la préparation est tiède, prélever un peu de purée dans la paume de la main de la valeur d'une cuillère à soupe, faire un creux avec le pouce et y placer un morceau de cheddar puis former une boulette d'environ 2 à 3 cm et ce, jusqu'à épuisement des ingrédients.
- ▷ Passer alors les boulettes dans la panure : d'abord dans l'œuf puis dans la chapelure et les disposer au frais 30 minutes.
- ▷ Faire cuire environ 5 minutes dans un bain de friture. Pas plus sinon le fromage fondu perce la couche de purée et se répand dans la friteuse.
- ▷ Pour la sauce : faire chauffer à feu doux la crème épaisse, la crème liquide et le fromage puis servir les boulettes encore tiède accompagnées de la sauce.

LES CROQUETTES APÉRITIVES AU CHÈVRE (4 ADULTES)

Remplacer le cheddar par des quarts de tranche de bûche de chèvre et faire une sauce : crème fraîche, fromage de chèvre, petit oignon blanc ciselé, paprika ou piment doux.

LE MEILLEUR DU 'URU

VIVIANE GIVIN



CROQUETTES APÉRITIVES AU CHEDDAR (4 ENFANTS)

--- Beaucoup d'effet pour très peu de cuisine ---

- **Temps de préparation :** 15 minutes + 30 minutes de pause.
- **Temps de cuisson :** 5 minutes par bain de friture, hors temps de cuisson du 'uru.
- **Ingrédients :**
 - Pour les croquettes : un quart de 'uru soit environ 300 g de chair, 2 carrés de fromage fondu au cheddar.
 - Pour la panure : 1 œuf battu, 50 g de chapelure.
 - Pour la sauce en accompagnement : 4 càs de crème fraîche épaisse, 5 cl de crème liquide, 1 carré de fromage fondu cheddar.

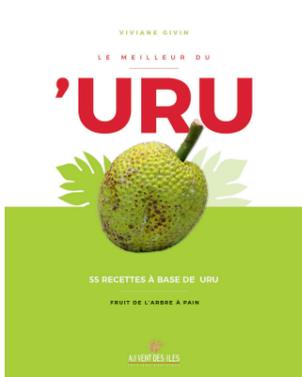
PRÉPARATION

- ▷ Préparer les boulettes en faisant cuire le 'uru à la vapeur ou à l'eau et l'écraser au presse-purée.
Ajouter une noisette de beurre afin d'obtenir une boule compacte, saler et poivrer.
- ▷ Quand la préparation est tiède, prélever un peu de purée dans la paume de la main de la valeur d'une cuillère à soupe, faire un creux avec le pouce et y placer un morceau de cheddar puis former une boulette d'environ 2 à 3 cm et ce, jusqu'à épuisement des ingrédients.
- ▷ Passer alors les boulettes dans la panure : d'abord dans l'œuf puis dans la chapelure et les disposer au frais 30 minutes.
- ▷ Faire cuire environ 5 minutes dans un bain de friture. Pas plus sinon le fromage fondu perce la couche de purée et se répand dans la friteuse.
- ▷ Pour la sauce : faire chauffer à feu doux la crème épaisse, la crème liquide et le fromage puis servir les boulettes encore tiède accompagnées de la sauce.

LES CROQUETTES APÉRITIVES AU CHÈVRE (4 ADULTES)

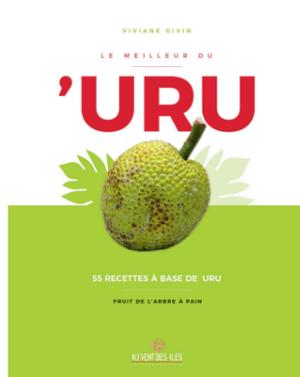
Remplacer le cheddar par des quarts de tranche de bûche de chèvre et faire une sauce : crème fraîche, fromage de chèvre, petit oignon blanc ciselé, paprika ou piment doux.

EXTRAIT DE



AU VENT DES ILES
ÉDITIONS-PACIFIQUE

EXTRAIT DE



AU VENT DES ILES
ÉDITIONS-PACIFIQUE

EXTRAIT DE



AU VENT DES ILES
ÉDITIONS-PACIFIQUE