

# 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)

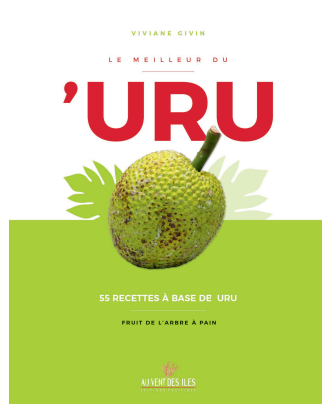
Remplacer le cheddar par des quarts de tranche de bûche de chèvre et faire une sauce : crème fraîche, fromage de chèvre, petit oignon blanc ciselé, paprika ou piment doux.

EXTRAIT DE



AU VENT DES ILES  
ÉDITIONS-PACIFIQUE

EXTRAIT DE



AU VENT DES ILES  
ÉDITIONS-PACIFIQUE

EXTRAIT DE



AU VENT DES ILES  
ÉDITIONS-PACIFIQUE