



RECETTE AVEC



*Croquettes de riz au
fromage et aux carottes*



Préparation : 20 min
4 personnes
Cuisson : 10 min

Ingrédients

Pour les galettes (environ 12) :

- 200 grammes de riz déjà cuit
- 1 carotte
- 2 oeufs
- 150 grammes de farine
- 75 grammes de yaourt grec
- 50 grammes de fromage râpé (idéalement Cantal ou Comté)
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de poivre
- 1 cuillère à café de curry
- 4 cuillères à soupe d'huile neutre

Pour la sauce :

- 75 grammes de yaourt grec
- 2 cuillères à soupe de vinaigre balsamique
- 1 cuillère à café de miel



1ème étape :

Épluchez la carotte et râpez-la grossièrement. Si vous avez plusieurs types de râpes, privilégiez une râpe à gros trous, cela donnera plus de mâche sur la galette !

2ème étape :

Disposez le riz dans un mixeur ou un hachoir et donnez quelques pulsions afin de le hacher rapidement sans le réduire en purée.

Dans un saladier, mélanger le riz avec les œufs battus en omelette et le yaourt grec. Ajoutez la farine, la carotte râpée et le cantal. Assaisonnez de sel et de poivre, puis ajoutez du curry (ou l'épice de votre choix). Mélangez jusqu'à homogénéité.

3ème étape :

Prélevez une belle cuillère à soupe du mélange. Humidifiez vos mains et aplatissez la boule obtenue entre vos paumes afin de former une petite galette. Faites parallèlement chauffer une poêle à feu moyen-fort avec l'huile neutre. Disposez les galettes et faites cuire environ 5 minutes de chaque côté. Répétez l'opération jusqu'à épuisement de la préparation.

Finalisation :

Pendant que les croquettes cuisent, réalisez la petite sauce en mélangeant tous les ingrédients.

Astuces

Servir avec une salade composée pour un repas gourmand et varié. Vous pouvez aussi proposer ces croquettes en plus petit format à l'apéritif, ou en accompagnement d'un poisson. N'hésitez pas à varier les épices, les légumes ou les fromages en fonction de vos goûts.