



Croquettes de courgette au fromage

Niveau de difficulté : facile

Temps de préparation : 30 minutes

Temps de cuisson : 10 minutes

Recette pour 4 personnes (une vingtaine de croquettes)

Ingrédients

- 1 courgette
- 130 g de farine
- 30 g de parmesan
- 1 œuf
- 100 g de ricotta
- 2 branches de thym
- Sel et poivre

Pour la panure

- Chapelure (environ 5 c. à soupe)
- 3 c. à soupe de farine
- Huile pour la friture

1. Laver la courgette, la sécher pour la râper.
2. Dans un saladier, casser l'œuf et le battre en omelette puis ajouter la farine, le parmesan, la ricotta, le thym effeuillé et enfin la courgette râpée. Bien mélanger.
3. Prendre 3 assiettes creuses : casser l'œuf et le battre dans la première, verser la chapelure dans la seconde et la farine dans la troisième.

4. Former des boulettes avec la pâte courgette-ricotta, les aplatir légèrement et les paner successivement dans la farine, puis dans l'œuf battu puis dans la chapelure. Attention, cet ordre de passage garantit la réussite de la panure !
5. Faire dorer les croquettes à la poêle dans un fond d'huile bien chaude, sur les deux faces. Quand elles sont bien dorées (environ 2 minutes par face) les sortir de la poêle et les déposer sur un papier absorbant (afin d'extraire un éventuel surplus de gras). Laisser légèrement tiédir avant de servir. A déguster avec les doigts ; les enfants vont adorer manger des courgettes !

Conseil

Selon la taille de l'œuf et le degré d'aquosité des courgettes, la pâte peut-être plus ou moins liquide ; prévoir d'ajouter, si besoin, un peu de farine dans la préparation.