

Croquettes de brocolis

Une recette toute simple, idéale pour un apéritif dînatoire !

INGREDIENTS pour 15 croquettes :

- 350g de brocolis
- 150g de farine de riz
- 2 oeufs
- 100g de gruyère râpé,
- sel, poivre

Sauce :

- yaourt à la Grecque
- Cumin, sel, poivre



- Faire cuire les brocolis à l'eau bouillante. Egoutter, laisser refroidir. Mixer avec la lame en « S ».
- Transférer dans un saladier. Ajouter la farine de riz, les oeufs, le gruyère râpé. Sel, poivre.
- Façonner environ 15 croquettes (faire de petites boules et les aplatir sur une toile de cuisson).
- Cuire environ 20 minutes à 190°C.
- Mélanger les ingrédients de la sauce.
- Dégustez !!