



CROQUETTES DE LENTILLES AU MAÏS. 4 parts

Ingrédients

- 1 boîte de lentilles,
- 1 petite boîte de maïs,
- 1 oignon,
- 1 bouquet de persil,
- 2 c. à soupe de graines de pavot,
- 50 g de farine,
- 50 g de chapelure,
- 2 œufs,
- ½ verre d'huile,
- Sel, poivre.

Préparation

Pour commencer la recette, égouttez le maïs et les lentilles.

Ensuite, pelez et coupez l'oignon en petites lamelles. Prenez ensuite le persil, lavez-le, égouttez-le et détachez les petites feuilles présentes sur les branches.

Une fois tous ces ingrédients préparés, mixez grossièrement l'oignon, le persil et les lentilles.

Ajoutez à cette préparation la farine, les œufs afin d'obtenir une belle pâte épaisse. A cela, ajoutez les graines de pavot et le maïs. Mélangez bien de sorte à avoir une préparation homogène.

Avec cette pâte confectionnez des croquettes avec vos mains, préalablement farinées (afin que la pâte ne colle pas à vos doigts).

Disposez la chapelure dans une assiette et roulez les croquettes que vous venez de réaliser dedans.

Maintenant vous allez pouvoir préparer vos ustensiles pour la cuisson. Dans une sauteuse, faites chauffer l'huile à feu doux. Une fois l'huile chaude, plongez les croquettes 5 minutes de chaque côté. Egouttez sur du papier absorbant vos croquettes et servez aussitôt. Vous pouvez déguster ces croquettes avec une salade, en apéritif...

