

... JUSQU'AU DINER

RECETTE du JEUDI 26 mars

Croquettes de semoule au chèvre sur lit d'endives

Ingrédients pour 15 boulettes :

300 g de courge butternut (soit 120 g cuite)
150 g de semoule (de couscous) cuite
50 g de tome de chèvre (ou plus light ricotta au curry)
1 oeuf
chapelure à base de poudre de noisette



Préparation :

- Couper la butternut en petits morceaux et étalez-les dans un plat à four.
- Ajouter 1 c à soupe d'huile et mélangez bien.
- Faire cuire au four 20 min à 160°C et réduisez-la en purée.
- A mélanger avec la semoule cuite et ajoutez la tome râpée ou la ricotta aromatisée curry.
- Incorporer l'oeuf battu et bien mélanger.
- Former des boulettes et les rouler dans la poudre d'amandes.
- Déposer sur une plaque de cuisson et faire cuire au four 15 min à 200°C.
- Servir chaud avec une petite salade d'endive à l'huile de noisette/noix .



BON APPETIT !