

... JUSQU'AU DINER

RECETTE du MARDI 21 avril

Croquettes de pain et leur salade de carottes râpées

Ou comment recycler son pain rassis...

INGREDIENTS pour 4 personnes :

- 250 g de pain (rassis ou non, aux céréales, au seigle, complet, blanc, ETC°)
- 50 cl de lait
- 1 échalote
- 2 oeufs
- 160 g de farine
- persil, sel, poivre
- Huile d'olive
- Pesto (de basilic, de tomates séchées, d'aubergines, ou même une tapenade!)

PRÉPARATION :

- Faire tremper le pain dans le lait froid. Pendant ce temps, éplucher l'échalote, l'émincer et la faire revenir dans un filet d'huile d'olive à la casserole.
- Dans le bol d'un mixeur, verser la farine, l'échalote revenue, le persil, les oeufs, le pain préalablement pressé entre les doigts pour enlever le surplus de lait et une grosse cuillère à soupe de pesto. Mixer par pulsion pour obtenir une pâte homogène. Verser dans un saladier et former des quenelles à l'aide de deux cuillères à soupe.
- Réserver sur une assiette farinée.
- Porter à ébullition une grande casserole d'eau salée. Baisser le feu pour réduire l'ébullition, déposer très délicatement les quenelles sans qu'elles se touchent (j'ai réalisé deux tournées).
- Compter 6 minutes de cuisson. Les récupérer à l'aide d'un écumoire.
- Dans une poêle, verser un généreux filet d'huile d'olive. A feu moyen, faire revenir les croquettes préalablement cuites à l'eau. Les faire dorer sur chaque face.
- Servir avec un peu de pesto en plus et une belle salade de carottes râpées maison !



BON APPETIT !