



Croquettes végétariennes ou comment faire manger des légumes aux enfants !

[RECETTES](#) - [REPAS](#) - [VÉGÉTARIEN / VÉGANE](#)



NOMBRE DE PORTION : 24

TEMPS DE PRÉPARATION : 15 MIN

TEMPS DE CUISSON : 25 MIN

TEMPS DE REPOS :

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: FACILE

CONGÉLATION: NON

Ingrédients

- 1 boîte de pois chiches, égouttés et rincés
- 1/2 petite courgette coupée en dés
- 1/2 petite carotte coupée en dés
- ½ oignon rouge ou 1 échalote française
- 1 petite poignée de persil
- 1-2 gousses d'ail
- 1 c. table de pâte de tomate
- Le jus d'un quart de citron
- 1 tasse de parmesan râpé
- 3 œufs
- Chapelure
- 3-4 cuillères à table de moutarde de Dijon au miel Maille
- 1/3 de tasse yogourt nature grec (facultatif) *

Préparation

1. Mettre dans le robot culinaire les pois chiches, les carottes, les courgettes, l'oignon, l'ail, la pâte de tomate et le persil jusqu'à tant que ce soit bien mélangé et que le tout ressemble à de la pâte.
2. Ajouter le parmesan et un œuf et mélanger quelques secondes.
3. Former des petites croquettes et mettre au réfrigérateur au besoin si la préparation est trop

collante.

4. Battre deux œufs dans un bol.
5. Enduire chaque croquette d'œuf et les rouler ensuite dans la chapelure.
6. Cuire au four à 375 F pendant 25-30 minutes.
7. Servir avec une belle salade verte ou des crudités.
8. Préparer la trempette en mélangeant la moutarde de Dijon au miel Maille et le yogourt.