



Entrées chaudes aux légumes

Croquettes de fèves épicées et yaourt à la menthe



1h 30 min 0 30 min 446

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

Préparation de la pâte aux fèves

- 1 Ouvrir les gousses des fèves et mettre les haricots de côté dans un saladier.
- 2 Porter une grande casserole d'eau à ébullition. Ebouillanter les fèves 1 minute, puis les rafraîchir.
- 3 Retirer leur peau. On obtient environ 300 g de fèves écossées.
- 4 Retirer la peau des oignons nouveaux. Les passer sous l'eau froide et les couper en morceaux avec leurs tiges vertes.
- 5 Eplucher les gousses d'ail et retirer le germe.
- 6 Laver la coriandre et l'équeuter.
- 7 Mixer les fèves avec les oignons, l'ail, la coriandre, l'oeuf, la farine, le sel, le piment et la levure chimique.
- 8 Verser cette pâte dans un saladier. Ajouter la semoule de blé, mélanger, couvrir avec un torchon et laisser reposer 30 minutes à température ambiante.

Étape 2

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour les croquettes de fèves

1.5 kg **Fèves**
4 **Gousse(s) d'ail**
2 **Oignon(s) nouveau(x)**
50 g **Semoule**
10 branche(s) **Coriandre**
1 unité(s) entière(s) **Oeuf(s) entier(s)**
50 g **Farine**
1 c. à café **Piment de Cayenne**
1 c. à café **Levure chimique**
1 **Sel**
1 litre(s) **Huile pour friture**

Ingrédients pour le yaourt à la menthe

2 **Yaourt**
4 branche(s) **Menthe fraîche**
1 **Sel**

Cuisson des croquettes

- 1** Faire chauffer l'huile dans une friteuse (170°C) ou une grande casserole.
- 2** Passer ses mains sous l'eau froide, prélever une boule de pâte de la taille d'une noix et la glisser dans l'huile chaude. Compter 6 boulettes par bain de friture.

Étape 3

Préparation du yaourt à la menthe et dressage

- 1** Pendant ce temps, laver la menthe, la hacher finement et la mélanger aux yaourts avec une pincée de sel.
- 2** Egoutter les croquettes de fèves sur du papier absorbant et servir avec le yaourt à la menthe.