



Pommes de terre

Croquettes de pommes de terre en sauce



1h15 **20 min** **10 min** **45 min** **385**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Croquettes de pommes de terre

500 g **Pomme(s) de terre**
50 g **Cheddar**
0.5 **Oignon(s)**
50 g **Farine**
50 g **Chapelure**
1 unité(s) entière(s)
Oeuf(s) entier(s)
2 c. à soupe **Lait demi-écrémé**
1 **Sel**
1 **Poivre**
2 c. à soupe **Huile d'olive**

Sauce épicée à la tomate

600 g **Tomate(s)**
1 c. à café **Concentré de tomate**
1 **Gousse(s) d'ail**
1 c. à café **Paprika**
1 c. à café **Curcuma**
0.5 c. à café **Cumin (en poudre)**

Étape 1

Préparation des croquettes de pomme de terre

- 1 Eplucher les pommes de terre.
- 2 Cuire les pommes de terre dans l'eau ou à la vapeur.
- 3 Eplucher et émincer finement l'oignon.
- 4 Egoutter les pommes de terre et les écraser grossièrement dans un saladier.
- 5 Ajouter le cheddar râpé, les oignons et assaisonner.
- 6 Bien amalgamer le tout.
- 7 Former des boulettes à la main.
- 8 Plonger les boulettes dans la farine, puis dans le mélange lait/oeufs et enfin dans la chapelure.
- 9 Conserver 45 minutes au réfrigérateur.
- 10 Le fait de les conserver au frais évite que les boulettes n'éclatent à la cuisson.
- 11 Faire frire les croquettes dans une poêle avec un peu d'huile.
- 12 Les poser sur du papier absorbant si besoin.

Étape 2

Préparation de la sauce épicée à la tomate et

dressage

- 1** Eplucher et ôter le germe de la gousse d'ail.
- 2** La réduire en purée avec le presse-ail.
- 3** Monder les tomates, les épépiner et les couper en dés.
- 4** Dans une casserole, faire revenir l'ail et les épices dans l'huile d'olive.
- 5** Ajouter les tomates et le sucre.
- 6** Mélanger et assaisonner de sel et de poivre.
- 7** Laisser ensuite cuire a feu doux en remuant de temps à autre.
- 8** Hacher la coriandre.
- 9** Après 10 minutes de cuisson, ajouter un verre d'eau chaude, le concentré de tomate et la coriandre hachée.
- 10** Laisser frémir sur feu doux.
- 11** Servir chaud avec les croquettes de pommes de terre.

2 c. à soupe **Sucre semoule**

0.5 botte(s) **Persil plat**

1 **Sel**

1 **Poivre**

4 branche(s) **Coriandre**