



Entrées chaudes aux légumes

Croquettes de riz farcies aux légumes



3h20 **2h** **35 min** **45 min** **478**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 6 personnes

Ingrédients pour le risotto

150 g **Riz rond**
1 **Courgette**
10 g **Beurre**
0.5 verre(s) **Vin blanc**
1 **Echalote(s)**
2 verre(s) **Bouillon de légumes**
1 **Sel**

Ingrédients pour les aubergines

1 **Aubergine**
1 **Gousse(s) d'ail**
2 c. à soupe **Huile d'olive**
1 **Sel**

Ingrédients pour la farce

100 g **Mozzarella**
40 g **Parmesan**
1 unité(s) entière(s)
Oeuf(s) entier(s)
1 **Sel**

Étape 1

Préparation du risotto aux courgettes

- 1 Laver les courgettes, les râper et les réserver.
- 2 Eplucher et émincer finement l'échalote, la mettre dans une casserole avec le beurre.
- 3 Faire dorer l'échalote sur feu doux pendant 1 à 2 minutes en remuant.
- 4 Déglacer avec le vin blanc, remuer et ajouter le riz.
- 5 Mélanger le riz pendant une minute, jusqu'à ce qu'il devient translucide.
- 6 Cette opération consiste à enrober le riz de gras, elle s'appelle "nacer".
- 7 Peu à peu, ajouter le bouillon sans cesser de remuer le riz.
- 8 Faire cuire le riz pendant 10 minutes, puis ajouter les courgettes râpées.
- 9 Continuer de remuer et poursuivre la cuisson du riz pendant encore 10 à 15 minutes.
- 10 Une fois cuit, retirer le risotto du feu et saler. Laisser refroidir.

Étape 2

Préparation des aubergines poêlées

- 1 Laver les aubergines, éliminer la calotte supérieure et la partie inférieure.
- 2 Couper les aubergines en mirepoix.
- 3 Éplucher et hacher l'ail, le mettre dans une poêle avec l'huile.
- 4 Faire dorer l'ail sur feu vif pendant une minute, puis ajouter les dés d'aubergine.
- 5 Saler et faire dorer les dés d'aubergine pendant 10 minutes.
- 6 Les retirer du feu et les laisser refroidir.

Ingrédients pour les croquettes

50 g **Chapelure**
40 g **Farine**
2 unité(s) entière(s)
Oeuf(s) entier(s)
50 cl **Huile de tournesol**
1 **Sel**

Étape 3

Préparation de la farce

- 1 Couper la mozzarella en petits dés, réserver.
- 2 Battre les œufs avec une pincée de sel et les réserver.
- 3 Mettre le risotto froid dans un saladier avec les aubergines poêlées.
- 4 Ajouter le parmesan râpé, les dés de mozzarella et les œufs battus.
- 5 Mélanger le tout pour bien amalgamer les ingrédients.

Étape 4

Préparation des croquettes

- 1 Pour former les croquettes, prélever une petite partie de farce et la serrer avec la paume d'une main pour former une quenelle d'environ 6 cm de longueur.
- 2 Rouler la croquette formée entre les mains pour la lisser.
- 3 Lorsqu'on forme les croquettes, pour éviter que le risotto ne colle aux mains, les mouiller souvent et manipuler le risotto avec les mains mouillées.
- 4 Continuer de former les croquettes en les disposant sur une assiette plate, jusqu'à épuisement de la farce.
- 5 Mettre la farine et la chapelure dans deux assiettes différentes.
- 6 Battre les œufs avec une pincée de sel.
- 7 Fariner toutes les croquettes, en les roulant bien dans la farine, les déposer à nouveau sur l'assiette plate.
- 8 Passer chaque croquette dans les œufs battus et après dans la chapelure.
- 9 Faire bien adhérer la chapelure sur toute la surface des croquettes.
- 10 Une fois terminé, réserver les croquettes au réfrigérateur pendant au moins 45 minutes.
- 11 Mettre les croquettes au réfrigérateur permet qu'elles ne se délitent pas lors de la cuisson.

Étape 5

Cuisson et dressage des croquettes

- 1 Faire chauffer l'huile dans une friteuse ou dans une

sauteuse.

- 2** Verser les croquettes une par une, les faire frire jusqu'à ce qu'elle soient bien dorées.
- 3** Les égoutter à l'aide de l'écumoire et les disposer sur une assiette recouverte de papier absorbant, pour enlever l'huile en excès.
- 4** Servir les croquettes chaudes.