

Croquettes de Légumes

Véronique Cloutier

4 portions

- 1 courgette râpée
- 1 pomme de terre ou 1 patate douce râpée
- 1 carotte râpée
- 1 panais râpé
- Environ 80 ml (1/3 tasse) de fromage cheddar fort ou autre fromage râpé
- 2 oignons verts hachés finement
- 1 œuf
- 2 c. à thé d'huile d'olive
- Sel et poivre du moulin

Mélanger tous les ingrédients. Déposer en galette sur une plaque de cuisson chemisée d'un papier parchemin. Cuire au four à 200 °C (400 °F) environ 20 minutes en tournant une fois à la mi-cuisson.

Note : les croquettes se conservent au congélateur jusqu'à 1 mois. Faire réchauffer les croquettes décongelées au four à 375 F de 10 à 12 minutes ou jusqu'à bien chaudes.

