



Croquettes de sarrasin

Recette sans gluten, sans produits laitiers (sans caséine) et hypotoxique.

Par : Cuisine l'Angélique

RENDEMENT : 10

PRÉPARATION : 20 MINUTES

CUISSON : 30 MINUTES

INGRÉDIENTS

- 480 g (3 tasses) de sarrasin cuit
- 1 oeuf, battu
- 85 g (1/2 tasse) de chapelure
- 40 g (1/2 tasse) d'oignons verts, hachés
- 15 g (1/2 tasse) de persil frais, ciselé
- 30 ml (2 c. à soupe) de sauce tamari bio sans gluten
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
- 10 ml (2 c. à thé) d'origan séché
- 5 ml (1 c. à thé) de fleur d'ail
- Huile, pour la cuisson

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
2. Mélanger tous les ingrédients dans un bol et façonner le mélange en 10 croquettes.
3. Couvrir une plaque de cuisson de papier parchemin et le badigeonner d'huile. Déposer les croquettes sur la plaque.
4. Cuire sur la grille centrale du four pendant environ 30 minutes ou jusqu'à ce que les croquettes soient bien cuites. Retourner à mi-cuisson.



Ces croquettes végétariennes à base de sarrasin sont tout simplement délicieuses !

CONSEIL PRATIQUE

* Les croquettes se façonnent toujours mieux avec du sarrasin cuit et refroidi. La quantité de sarrasin en grains requise pour préparer cette recette est de 180 g (1 tasse).