

## *Croquettes de carottes & sauce yoghourt*

### **Ce qu'il vous faut**

#### ***Croquettes (env. 8-10 pièces) :***

- 1 gousse d'ail
- 1 oignon
- 300 g de carottes
- 2 œufs
- 100 g de farine
- 100 g de flocons d'avoine
- 2 cuillères à s. d'huile d'olive
- ½ cuillère à c. de paprika moulu
- ½ cuillère à c. de noix de muscade moulue
- Poivre selon convenance
- 1 cuillère à c. rase de sel



#### ***Sauce yogourt :***

- 200 g de yogourt grec nature non sucré
- 5-6 brins de ciboulette fraîche
- Sel
- Poivre

### **Comment procéder :**

#### ***Croquettes :***

1. Émincer finement la gousse d'ail
2. Hacher l'oignon
3. Peler et râper les carottes
4. Dans un grand bol, placer la carotte, l'ail et l'oignon
5. Ajouter la farine et les flocons d'avoine puis mélanger le tout
6. Ajouter les œufs, le paprika, la noix de muscade, le sel et le poivre puis mélanger à nouveau
7. Former 8 à 10 boulettes légèrement aplatis à l'aide des mains
8. Dans une poêle légèrement graissée, faire cuire les croquettes 4-5 minutes en les retournant régulièrement

#### ***Sauce yogourt :***

1. Ciseler la ciboulette
2. Mélanger le yogourt avec la ciboulette, une pincée de sel et de poivre