

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 yoghourt :

- 200 g de yoghourt 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 aplaties à l'aide des mains
8. Dans une poêle légèrement graissée, faire cuire les croquettes 4-5 minutes en les retournant régulièrement

Sauce yoghourt :

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