



# Croquettes de légumes

<https://www.soscuisine.com/recette/croquettes-legumes>

Quantité : 4 portions

Préparation : 10 min | Cuisson : 25 min

*Une bonne façon de faire manger des légumes aux enfants... et qu'ils en re-demandent!*

🍴 230 calories/portion



## Ingrédients

	papier parchemin	
2	carottes, râpées grossièrement	200 g
2	courgettes zucchini, râpées grossièrement	260 g
2	patates douces/sucrées, râpées grossièrement	360 g
6	oignons verts, hachés finement	
1 1/2 c.à soupe	huile d'olive	23 mL
1/8 c.à thé	piment de Cayenne	0.4 g
1 pincée	sel <b>[facultatif]</b>	0.2 g
	poivre au goût <b>[facultatif]</b>	
2	oeufs calibre gros	
1 tasse	fromage parmesan, râpé	50 g

## Avant de commencer

Les quantités spécifiées ici sont pour un plat servi en entrée. Pour un plat d'accompagnement, diviser les quantités par deux.

## Méthode

1. Préchauffer le four à 205°C/400°F. Tapisser de papier parchemin une ou deux grandes plaques à cuisson, selon le nombre de croquettes à préparer.
2. Préparer les légumes: Râper grossièrement les carottes, les zucchini et les patates douces; hacher finement les oignons verts. Mettre les légumes râpés dans un bol, y ajouter le fromage parmesan, l(es) oeuf(s), le piment de Cayenne et l'huile. Saler légèrement et poivrer au goût. Bien mélanger le tout et déposer sur la plaque, en galettes d'environ 10 cm de diamètre (environ 4 galettes par portion).
3. Cuire au centre du four 12 min, puis retourner les galettes délicatement à l'aide d'une spatule et poursuivre la cuisson jusqu'à ce dorées, soit environ 12 min additionnelles.
4. Servir.

## Observations

On peut conserver les croquettes au congélateur jusqu'à 3-4 semaines. On peut réchauffer au four les croquettes décongelées, à 205°C/400°F une dizaine de minutes ou jusqu'à ce que bien chaudes.

## Tableau de la valeur nutritive pour 1 portion (230g)

- **Calories** : 230
- **Lipides** : 11 g ( **Saturés** : 3.6 g ; **Trans** 0 g ; **Cholestérol** 110 mg )
- **Glucides** : 22 g ( **Fibres** 4 g ; **Sucres** 9 g ; **Glucides nets** 18 g )
- **Sodium** : 300 mg
- **Protéines** : 11 g
- **Vitamine A** : 200 % ; **Vitamine C** : 49 % ; **Calcium** : 20 % ; **Fer** : 11 %

## Allégations

Cette recette est :

- **Allégations santé** : Os en santé

- **Sans** : Sucre ajouté
  - **Excellente source de** : Folacine, Manganèse, Potassium, Vitamine A, Vitamine K
  - **Bonne source de** : Acide pantothénique, Calcium, Fibres, Magnésium, Niacine, Phosphore, Sélénium, Vitamine B12, Vitamine B2, Vitamine B6, Vitamine C, Vitamine E
  - **Source de** : Cuivre, Fer, Vitamine B1, Vitamine D, Zinc
- 

### Échanges DIABÉTIQUES - 1 portion de cette recette équivaut à :

- **Féculents** : ½ Échanges
- **Légumes** : 1 Échanges
- **Viandes et substituts** : 1 Échanges
- **Matières grasses** : 1 ½ Échanges

© 2005-2022 Sukha Technologies Inc. / SOS Cuisine. Tous droits réservés.