



## Croquettes poireau-pommes de terre

30 min + 35 min au four minceur

Pour la plaque de cuisson «Mini-rösti»

**500 g de pommes de terre à chair farineuse**  
eau salée, bouillante

Peler les pommes de terre, couper en morceaux, cuire dans l'eau salée bouillante env. 20 min à découvert. Jeter l'eau, dessécher les pommes de terre en agitant la casserole d'avant en arrière sur la plaque éteinte. Écraser les pommes de terre avec le presse-purée, laisser tiédir un peu.

**150 g de poireau**  
eau salée, bouillante

Partager le poireau dans la longueur, laver, tailler en fines lanières. Blanchir le poireau env. 1 min dans l'eau salée bouillante. Retirer avec une écumoire, plonger un instant dans de l'eau glacée, égoutter, éponger, incorporer aux pommes de terre.

**½ bouquet de persil**  
**80 g de lardons**  
**1 jaune d'œuf frais**  
**2 c. s. de farine**  
**¼ de c. c. de muscade**  
**½ c. c. de sel**  
**1 blanc d'œuf frais**  
**1 pincée de sel**

Préchauffer le four à 220°C, y glisser un plat.  
Ciseler le persil, incorporer à la masse aux pommes de terre avec lardons, jaune d'œuf et farine, assaisonner. Monter le blanc d'œuf en neige ferme avec le sel, incorporer avec une spatule en caoutchouc. Répartir la masse dans les cavités de la plaque.

**Cuisson:** env. 35 min au milieu du four.

**80 g de petits pois surgelés**, décongelés  
**½ bouquet de persil**  
**1 c. s. de pistaches nature**  
**100 g de demi-crème acidulée**  
**¼ de c. c. de sel**

Mixer petits pois, persil et pistaches avec la demi-crème acidulée, saler, servir avec les croquettes.

**Suggestion:** cuire les croquettes à la poêle.

**Portion (¼):** 255 kcal, lip 11 g, glu 25 g, pro 11 g

### CROQUETTES PRÉPARÉES AU FOUR!



Envie de croquettes bien régulières, et plus légères? La plaque de cuisson «Mini-rösti» tombe à pic. Elle vous permet de préparer 8 croquettes d'un coup au four. Et bien d'autres bonnes choses adorables comme des mini-röstis parfaits, tartellettes, ramequins au fromage ou boules de Berlin légères. Nous adorons cette plaque.