

CROQUETTES D'AGNEAU A L'AIL DES OURS

Mardi 18 avril 2023

Le gigot de Pâques était tellement gros que j'ai préparé trois plats avec le restant d'agneau :

Recette 1 :

Croquettes d'agneau à l'ail des ours pour 4 personnes et 7 sp vert bleu violet – 7 psp par part

-400 g de gigot d'agneau cuit et dégraissé : 16 sp vert bleu violet – 16 psp

*-12 feuilles d'ail des ours * : 0 sp vert bleu violet – 0 psp*

*-2 oignons doux * : 0 sp vert bleu violet – 0 psp*

-4 grosses endives ou 8 petites : 0 sp vert bleu violet – 0 psp*

-2 grosses tomates : 0 sp vert bleu violet – 0 psp*

*-1 œuf moyen * : 2 sp vert – 0 spl bleu – 0 spv violet - 0 psp*

-2 cuillerées à soupe de chapelure : 5 sp vert bleu violet – 5 psp

-4 cuillerées à café d'huile isio4 : 5 sp vert bleu violet – 5 psp

-4 cuillerées à café de persillade

-sel fin, poivre

Peler les oignons, les émincer finement et les faire revenir

sur une feuille de cuisson à petit feu jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides. Les assaisonner : sel poivre. Laisser refroidir.

Couper la viande en petits morceaux et la mettre dans le bol du mixeur avec les oignons refroidis, les feuilles d'ail des ours et l'œuf. Mixer par à-coups pour obtenir un hachis assez fin.

Rectifier l'assaisonnement.

Confectionner 8 petites galettes à paner dans la chapelure.

Mettre au frais minimum 1 heure.

Couper les tomates en deux et les cuire sur une feuille de cuisson, face tranchée sur la feuille pendant 10 minutes à petit feu puis les retourner, les saler légèrement, les saupoudrer de persillade et continuer la cuisson 15 minutes toujours à petit feu et à couvert.

Cuire les endives à la vapeur (cocotte – minute) pendant 10 minutes. Les éponger avec du papier absorbant et les faire dorer dans une poêle antiadhésive chaude après les avoir assaisonnées.

Sortir les galettes du frais et les cuire recto verso dans une grande poêle huilée.

Servir les galettes avec les endives et les tomates.



J'ai préparé les tomates sans huile mais en me servant de l'eau des tomates lors de la cuisson face coupée contre la feuille de cuisson.

Idem pour les endives qui contiennent toujours beaucoup d'eau.

Si votre bol de mixeur ou votre blender est petit, hacher la viande par petites quantités avec l'ail des ours et les oignons. Mettre le hachis obtenu dans un saladier et rajouter l'œuf en dernier.

Ce plat est bien rassasiant et pas besoin de féculents sauf pour les gros mangeurs. Rajouter des flageolets à comptabiliser : 100 g (2 sp vert □ – 0 spl bleu□ – 0 spv violet□ – 0 psp□)

C'est la pleine saison de l'ail des ours mais si vous n'en trouvez pas au marché ou en GS (Grand Frais), remplacez-le par

un peu de persillade.

Pour le repas : asperges + 2 c à c de vinaigrette allégée (1 sp vert bleu violet – 1 psp) – galettes d'agneau à l'ail des ours (7 sp vert bleu violet – 7 psp) -fraises avec 100 g de skyr 0% (1 sp vert – 0 spl bleu – 0 spv violet – 0 psp). Total : 9 sp vert – 8 spl bleu- 8 spv violet – 8 psp

Très bonne journée.

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés