

CROQUETTES DE PATATE DOUCE

Jeudi 09 Novembre 2017

A manger même avec les doigts :

Croquettes de patate douce pour 2 personnes et 8pp- 10 sp vert
-7 spl bleu-3 spv violet par part

- 200 g de patate douce
- 200 g de blanc de poulet haché*
- 30 g de pain de mie sans croute
- 1 œuf moyen*
- 50 ml de lait écrémé*
- 2 cuillères à café d'huile
- 1 cuillère à café d'épices à poulet
- persil*
- sel poivre

Peler et couper en morceaux la patate douce et la cuire à l'eau bouillante salée .L'égoutter, l'écraser en purée et la laisser refroidir

Tremper le pain de mie dans le lait puis enlever l'excédent de lait en pressant bien et le rajouter à la purée de patate douce avec l'œuf battu en omelette ,le poulet et le persil ciselé .Bien mélanger

Assaisonner : sel poivre épices

Former des croquettes et les cuire dans une poêle antiadhésive huilée



Je suis fidèle à la patate douce pour son IG bas

Pour le repas : potage carottes butternut (0pp- 0 sp)
-croquettes de patate douce (8pp- 10 sp)-1 yaourt 100 g 0 %
Saint Malo (1pp- 1 sp)-2 clémentines (0pp- 0 sp)

Très bonne journée

Lilou3158 (blog : cuisine contrôlée by lilou light.fr)

Tous droits réservés