



# CROQUETTES DE BROCOLIS ET DE CAROTTES



## INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

### CROQUETTES DE BROCOLIS ET CAROTTES

- 500G DE BROCOLIS (CUIT)
- 200G DE CAROTTES RÂPÉES
- 60G DE PARMESAN RÂPÉ
- 1 GROS ŒUF
- 1 GOUSSE D'AIL
- 70G DE CHAPELURE
- 4 C. À S. D'HUILE D'OLIVE
- 1 C. À S. DE PERSIL
- 1 C. À C. DE CURRY
- 1 C. À C. DE PAPRIKA DOUX
- SEL, POIVRE

### DIPS AU FROMAGE BLANC

- 150G DE FROMAGE BLANC
- 1 BOUQUET DE CIBOULETTE
- 1 C. À C. DE JUS DE CITRON
- ½ OIGNON ROUGE

## PRÉPARATION :

- Faites cuire les brocolis à la vapeur ou à l'eau 10-15mn (ou préalablement cuit)
- Écrasez-les à la fourchette, ou au presse-purée ou mixez-les
- Dans un saladier, verser les brocolis écrasés, et les carottes râpées
- Ajoutez l'œuf, le parmesan, le persil haché, le curry et le paprika
- Salez, poivrez et râpez un peu d'ail pelé et dégermé
- Mélangez bien le tout
- Préchauffez le four à 180°C
- Formez des croquettes à la main, et passez les dans la chapelure, en veillant à bien les enrober de tous les côtés
- Badigeonnez les croquettes avec l'huile d'olive, et disposez-les sur une plaque recouverte de papier sulfurisé
- Enfournez pendant 20mn en retournant les croquettes à mi-cuisson,
- Dégustez les croquettes chaudes avec la sauce fromage blanc ciboulette en accompagnement du saumon et de la pomme de terre cuit au four

## VARIANTES :

- Croquette brocolis et pomme de terre
- Croquette d'autres légumes : chou fleur, petit pois...
- Associer avec des légumes plus digestes ou patate douce - pomme de terre
- Possibilité de remplacer le parmesan par fromage râpé ou de la feta et varier les épices et les herbes aromatiques

## OBJECTIFS :

- Repas équilibré
- Apport protéine, source d'omega 3
- Réintroduction aliment tabou / astuce préparation qui peut se décliner avec d'autres aliments et association d'aliment

## CE QUE L'AFa VOUS PROPOSE...

### PERMANENCES NUTRITION TÉLÉPHONIQUES TOUS LES

- mardis de 14h à 18h
- [nutrition@afa.asso.fr](mailto:nutrition@afa.asso.fr)

### FICHES THÉMATIQUES NUTRITION ET ALIMENTATION

- Sur le site Internet de l'afa

### LIVRE « Bien manger avec ma MICI »

- Disponible en commande sur le site Internet de l'afa

### DES INFORMATIONS SUR LE SITE INTERNET MICI CONNECT