

Croquettes épinards -aillets

Ingrédients :

- 300g d'épinards
- 1/2 botte d'aillet
- 3 œufs
- 20 cl de crème de riz
- 150 gr de flocons de quinoa
- 2 c. à s. de graines de sésame
- huile d'olive, sel et poivre



Les étapes

- *Faire blanchir les épinards à la vapeur. Bien les égoutter et les couper grossièrement. Réserver.*
- *Émincer les aillets entièrement (bulbes et feuilles) puis les faire revenir à la poêle dans un peu d'huile d'olive. Réserver*
- *Mélanger dans un saladier les œufs, la crème de riz, les flocons de quinoa, et les graines de sésame*
- *Rajouter les épinards et les aillets. Assaisonner. Mélanger bien le tout. Laisser reposer la préparation 30 minutes*
- *Faire frire des petits tas dans une poêle environ 5 min d'un côté puis 2 à 3 min de l'autre. Garder celles qui sont prêtes dans un plat au four à 150° C jusqu'à ce que toutes les croquettes soient terminées afin de déguster les croquettes bien chaudes. Ces croquettes accompagnent parfaitement une salade*
- *Variante : les plus gourmands pourront ajouter à la préparation des petits dés de fromage de brebis*

Source : <https://www.lepotagerdesrainettes.fr/wp-content/uploads/2018/03/croquettes-épinards-aillets>