

Croquettes de lentilles au maïs

Pour 4 personnes

20 min de préparation – 30 min de cuisson



Ingrédients

1 boîte de lentilles	50 g de farine
1 boîte de maïs	2 œufs
1 bouquet de persil	Sel
1 oignon	Poivre
50g de chapelure	
½ verre d'huile	

Préparation

1. Egouttez les lentilles et le maïs.
2. Pelez et coupez l'oignon. Lavez le persil et détachez les feuilles.
3. Mixer grossièrement les lentilles avec l'oignon et le persil.
4. Ajoutez la farine et les œufs pour obtenir une pâte consistante, puis rajouter le maïs. Mélangez.
5. Confectionnez des croquettes dans vos mains farinées. Etalez la chapelure dans une assiette creuse et roulez y les croquettes.
6. Dans une sauteuse, faites chauffer l'huile à feu doux. Faites-y dorer les croquettes 5 min de chaque côté. Egouttez sur du papier absorbant et déposez les sur un plat.
7. Servez dès que toutes les croquettes sont cuites.

Bonne dégustation