

5
15

Croquettes de fromage en grains

SERVES
4PREP TIME
15 minutesCOOK TIME
6 minutes

Nutrition facts

Par portion: calories 370; protéines 18 g; matières grasses 15 g; glucides 38 g; fibres 2 g; fer 3 mg; calcium 375 mg; sodium 534 mg



Si vous trippez sur le [fromage en grains](#) autant que nous, cette recette de [croquettes](#) risque de vous rendre complètement fou! Accompagnez-les de notre trempette au miel bien crémeuse pour une expérience encore plus savoureuse!

Ingredients

**250 ml (1 tasse) de farine****2 oeufs****375 ml (1 1/2 tasse) de chapelure****15 ml (1 c. à soupe) d'assaisonnements italiens****500 ml (2 tasses) de fromage en grains**[Select all ingredients](#)

Préparation

- 1 Préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- 2 Préparer trois assiettes creuses. Dans la première, déposer la farine. Dans la deuxième, battre les oeufs. Dans la troisième, mélanger la chapelure avec les assaisonnements italiens.
- 3 Fariner les grains de fromage, les tremper dans les oeufs battus, puis dans la chapelure.
- 4 Sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin, déposer les croquettes, les cuire pendant 6 minutes, en retournant les croquettes à mi-cuisson.

Inscrivez-vous à notre infolettre pour plus d'inspirations, de conseils et de nouveautés.

Obtenez en plus 15% de rabais sur notre boutique en ligne!

Prénom**Email****Inscription**

Idée pour accompagner

Trempette au miel

Mélanger 60 ml (1/4 de tasse) de mayonnaise avec 60 ml (1/4 de tasse) de moutarde douce, 15 ml (1 c. à soupe) de miel, 15 ml (1 c. à soupe) de vinaigre. Saler et poivrer.

