

**5** **15**

# Croquettes de jambon et pommes de terre

PORTIONS

**4**

TEMPS DE PRÉPARATION

**15 minutes**

CONGÉLATION

**2 heures**

TEMPS DE CUISSON

**14 minutes**

---

## Information nutritionnelle

Par portion: calories 338; protéines 13 g; matières grasses 16 g; glucides 38 g; fibres 3 g; fer 1 mg; calcium 93 mg; sodium 1 062 mg

---



Ces croquettes de jambon et de pommes de terre sauront certainement plaire aux enfants, même les plus difficiles! Une recette facile et rapide, parfaite pour un souper de semaine!

## Ingrédients



**450 g (1 lb) de jambon haché**



**500 g (environ 1 lb) de purée de pommes de terre à l'ail du commerce**



**2 oignons verts hachés**



**80 ml (1/3 de tasse) de parmesan râpé**



**375 ml (1 1/2 tasse) de chapelure panko**

[Sélectionner tous les ingrédients](#)

---

## Préparation

- 1 Dans un bol, mélanger le jambon haché avec la purée de pommes de terre, les oignons verts, le parmesan et 125 ml (1/2 tasse) de chapelure. Saler et poivrer.
- 2 Façonner douze croquettes en utilisant environ 80 ml (1/3 de tasse) de préparation pour chacune d'elles.
- 3 Dans une assiette creuse, déposer la chapelure restante. Enrober les croquettes de chapelure.
- 4 Dans une poêle, chauffer un peu d'huile d'olive à feu moyen. Cuire les croquettes de 3 à 4 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'elles soient dorées.
- 5 Retirer du feu et laisser tiédir, puis refroidir au réfrigérateur.
- 6 Déposer les croquettes sur une plaque tapissée de papier parchemin. Placer au congélateur de 2 à 3 heures.
- 7 Transférer les croquettes dans un grand sac hermétique. Retirer l'air du sac et sceller. Placer au congélateur.
- 8 La veille du repas, laisser décongeler le sac au réfrigérateur.
- 9 Au moment du repas, réchauffer les croquettes au four à 205 °C (400 °F) de 8 à 10 minutes en les retournant à mi-cuisson, ou réchauffer au micro-ondes.

---

## **Idée pour accompagner**

### **Poêlée de légumes**

Dans une casserole d'eau bouillante salée, cuire 250 ml (1 tasse) d'edamames décortiqués surgelés de 3 à 5 minutes. Égoutter. Dans une poêle, chauffer 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive à feu moyen. Cuire 1 oignon rouge émincé 1 minute. Ajouter 500 ml (2 tasses) de chou-fleur coupé en petits bouquets, les edamames et 1 poivron rouge émincé. Saler et poivrer. Cuire de 5 à 6 minutes, en remuant fréquemment.