

**5** **15**

# Croquettes de poulet aux tomates séchées

PORTIONS  
**4**TEMPS DE PRÉPARATION  
**15 minutes**TEMPS DE CUISSON  
**8 minutes**

## Information nutritionnelle

Par portion: calories 456; protéines 25 g; matières grasses 27 g; glucides 31 g; fibres 2 g; fer 2 mg; calcium 152 mg; sodium 503 mg



## Ingrédients



Poulet cuit 500 ml (2 tasses), émincé



Purée de pommes de terre à la crème et au beurre 250 ml (1 tasse)



Cheddar 125 ml (1/2 tasse), râpé



Tomates séchées 60 ml (1/4 de tasse), hachées



Chapelure panko 250 ml (1 tasse)

[Sélectionner tous les ingrédients](#)

## Prévoir aussi:

- 60 ml (1/4 de tasse) de farine
- 2 oeufs
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive

## Facultatif:

- 30 ml (2 c. à soupe), hachée de ciboulette fraîche

## Préparation

- 1 Dans un grand bol, mélanger le poulet avec la purée de pommes de terre, le cheddar, les tomates séchées et, si désiré, la ciboulette. Façonner 12 croquettes avec la préparation.
- 2 Préparer trois assiettes creuses. Dans la première, verser la farine. Dans la deuxième, battre les oeufs. Dans la troisième, verser la chapelure panko. Fariner les croquettes de poulet, les tremper dans les oeufs battus, puis les enrober de chapelure.
- 3 Dans une poêle, chauffer l'huile d'olive à feu moyen. Cuire les croquettes de 4 à 5 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.

## Idée pour accompagner:



### **Salade de tomates cerises, oignons verts et ciboulette**

Dans un bol, mélanger 375 ml (1 1/2 tasse) de tomates cerises de couleurs variées coupées en quatre avec 2 mini-concombres émincés, 60 ml (1/4 de tasse) d'oignons verts hachés, 30 ml (2 c. à soupe) de ciboulette hachée, 45 ml (3 c. à soupe) d'huile d'olive et 30 ml (2 c. à soupe) de vinaigre balsamique. Saler et poivrer.

---

### **Idée pour accompagner:**



### **Salade de tomates cerises, oignons verts et ciboulette**

Dans un bol, mélanger 375 ml (1 1/2 tasse) de tomates cerises de couleurs variées coupées en quatre avec 2 mini-concombres émincés, 60 ml (1/4 de tasse) d'oignons verts hachés, 30 ml (2 c. à soupe) de ciboulette hachée, 45 ml (3 c. à soupe) d'huile d'olive et 30 ml (2 c. à soupe) de vinaigre balsamique. Saler et poivrer.