



5 15

Croquettes de poulet et maïs

PORTIONS

4 (16 croquettes)

TEMPS DE PRÉPARATION

15 minutes

TEMPS DE CUISSON

18 minutes

Information nutritionnelle

Par portion (4 croquettes) : calories 490; protéines 33 g; matières grasses 13 g; glucides 62 g; fibres 3 g; fer 4 mg; calcium 125 mg; sodium 441 mg

Ingrédients



Grains de maïs 375 ml (1 1/2 tasse)



Poulet cuit 375 ml (1 1/2 tasse), coupé en petits dés



Oeufs battus 2



Lait 310 ml (1 1/4 tasse)



Farine 430 ml (1 3/4 tasse)

Prévoir aussi:

- 30 ml (2 c. à soupe), fondu de beurre
- 5 ml (1 c. à thé) de poudre à pâte

Préparation

- 1 À l'aide d'un presse-purée, écraser grossièrement les grains de maïs dans un bol.
- 2 Incorporer les dés de poulet, les oeufs battus, le lait et le beurre. Saler et poivrer.
- 3 Ajouter la farine et la poudre à pâte, puis remuer jusqu'à l'obtention d'une texture homogène.
- 4 Dans une grande poêle, chauffer un peu d'huile d'olive à feu moyen. Verser environ 60 ml (1/4 de tasse) de préparation par croquette dans la poêle. Cuire 3 minutes de chaque côté. Égoutter les croquettes sur du papier absorbant. Répéter avec le reste de la préparation afin d'obtenir 16 croquettes.

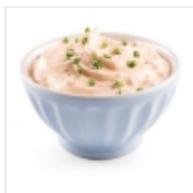
Idée pour accompagner



Sauce au cari rouge et miel

Mélanger 160 ml (2/3 de tasse) de yogourt grec nature avec 30 ml (2 c. à soupe) de ciboulette hachée, 15 ml (1 c. à soupe) de pâte de cari rouge et 15 ml (1 c. à soupe) de miel. Saler et poivrer.

Idée pour accompagner



Sauce au cari rouge et miel

Mélanger 160 ml (2/3 de tasse) de yogourt grec nature avec 30 ml (2 c. à soupe) de ciboulette hachée, 15 ml (1 c. à soupe) de pâte de cari rouge et 15 ml (1 c. à soupe) de miel. Saler et poivrer.