

Croquettes de légumes et sauce miso aux œufs



© le menu

INGRÉDIENTS

PRÉPARATION: env. 45 minutes

POUR 4 personnes

LA SAUCE MISO AUX ŒUFS

2 cs de pâte miso
1 cs d'huile de sésame
3 cs d'huile d'olive
1 citron vert, rincé à l'eau chaude, le zeste râpé et le jus
2 œufs, durs, hachés
2 cs de fines herbes mélangées, p. ex. persil, ciboulette, estragon, etc., ciselées

LES CROQUETTES DE LEGUMES

1 œuf
50 g de farine blanche
1,5 dl de lait
sel, poivre
1 carotte, râpée à la râpe à rösti
1 oignon, en fines lanières
¼ de céleri-rave, râpé à la râpe à rösti
¼ de chou-fleur, les sommités
1 botte d'oignons fanes, en rondelles
2 cs de beurre à rôtir ou de crème à rôtir

www.lemenu.ch

PRÉPARATION

SAUCE MISO AUX ŒUFS

Mélanger en sauce la pâte miso, l'huile, le zeste et le jus de citron. Incorporer les œufs et les fines herbes.

CROQUETTES DE LÉGUMES

Mélanger l'œuf, la farine et le lait en une pâte lisse, assaisonner. Incorporer les légumes. Chauffer le beurre à rôtir dans une poêle. Mettre env. 2 cs de cette masse par croquette dans la poêle, façonner les croquettes, faire dorer env. 5 minutes sur chaque face. Servir avec la sauce.

Conseil

Idéal avec de la salade verte.