

« CROQUETAS » DE COURGE



RECETTES POUR 6 PERSONNES

- 650 gr de courge (courge butternut, potimarron, courge du berry, ...)
- 500 ml de lait entier
- 60 gr de farine
- 60 gr de beurre
- $\frac{1}{2}$ oignons
- 1 gousse d'ail
- 100 g de chapelure
- 2 œufs
- Sel-poivre-noix de muscade

Préchauffer le four à 200°. Découper la courge et la faire cuire en petits morceaux pendant 25 à 30 mn. Réduire en purée à l'aide d'une fourchette et laisser égoutter dans une passoire.

Faire revenir l'oignon et l'ail dans un filet d'huile d'olive.

Pendant ce temps réaliser le roux pour la béchamel : faire fondre le beurre à feu doux puis y incorporer la farine en une seule fois. Cuire le mélange jusqu'à légère coloration. Ajouter le lait puis cuire sans jamais cesser de remuer jusqu'à obtention d'une consistance crémeuse.

Saler, poivrer et ajouter de la noix de muscade.

Mélanger ensuite la béchamel, la courge, l'ail et l'oignon jusqu'à obtenir un pâte uniforme.

Étaler dans un plat et filmer au contact. Mettre au froid pendant 4h.

Après le temps de repos, couper ensuite des portions puis les rouler sur le plan de travail fariné pour former une boule.

Passer dans l'œuf battu et la chapelure puis frire.