

Croquettes de poulet aux légumes



Plat **Facile**

Pour : 2 personnes

Préparation : 20 mn

Cuisson : 25 mn

Une bonne idée pour faire manger des légumes aux enfants !!

Recette proposée par : Blog **Bois de Rose**

Ingrédients

- 2 escalopes de poulet cuites
- 1 carotte
- 1 courgette
- 1 oignon
- chapelure
- 50 g de farine d'amarante
- 4 oeufs
- beurre
- sel
- poivre

Préparation

- 1 Épluchez la carotte, la courgette et l'oignon. Lavez-les, puis coupez-les en petits dés.
- 2 Faites-les revenir dans une poêle avec un peu de beurre. Salez et poivrez.
- 3 Pendant ce temps, hachez le poulet dans un saladier, puis ajoutez les oeufs, la farine, un peu de sel et de poivre. Déposez les légumes cuits.
- 4 Réalisez des croquettes avec cette préparation et passez-les dans la chapelure. Applatissez-les pour faciliter la cuisson.
- 5 Beurrez une poêle et déposez-y quelques croquettes de poulet aux légumes. Laissez dorer, puis recommencez avec le reste de la préparation.

Retrouvez la recette en ligne en utilisant ce Flashcode

