

Croquettes de potiron



— kabocha korokke

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 700 grammes de kabocha (potiron japonais)
- 1 grand oignon (environ 120 grammes)
- 1 cuillère à café de sauce soja
- 1 à 2 cuillères à soupe de panko (chapelure japonaise)
- sel
- huile végétale pour la cuisson

Panure :

- 1 œuf
- 30 grammes de farine
- 1 cuillère à soupe d'eau
- 60 grammes de panko

Préparation

- ôter les graines, couper le potiron en petits morceaux et cuire dans de l'eau
- égoutter les morceaux de potirons lorsqu'ils sont cuits et les éplucher
- hacher l'oignon et le faire cuire dans une poêle huilée
- dans un saladier, écraser les morceaux de potiron et mélanger avec l'oignon, la sauce soja et une pincée de sel. Ajouter du panko si le mélange est trop liquide
- diviser le mélange en 12 et former des ronds (faire des boulettes et les écraser doucement)
- dans une assiette creuse, casser l'œuf et le battre. Ajouter la farine et l'eau et bien mélanger
- verser le panko dans un plat (ou une assiette creuse)
- plonger les croquettes dans le mélange œuf/farine puis enrober de panko
- faire chauffer de l'huile dans une poêle. Disposer les croquettes dans l'huile et faire cuire des deux côtés jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées

Astuce

On peut utiliser un potimarron à la place du kabocha, mais attention, il se tient moins bien et les boulettes seront plus collantes et moins fermes. Ne pas hésiter à ajouter de la chapelure pour les assécher.

Révision #2

Créé 27 janvier 2020 14:21:30 par Luc

Mis à jour 27 janvier 2020 17:26:12 par Luc