

Croquettes de haricots blancs

Recette tirée de <https://recettesvegetales.com/croquettes-de-haricots-blancs/>

Les proportions de la recette sont importantes, mais il suffit de diminuer ou de congeler le surplus
□□

Ingrédients (pour 8 à 10 personnes)

- 500 grammes de haricots blancs cuits
- 20 g de psyllium blond
- 1 cuillère à café d'ail en poudre
- 1 cuillère à café de thym sec
- ½ cuillère à café de poivre noir
- sel

Préparation

- tout mettre dans le mixer
- mixer
- attendre 15 minutes que le psyllium absorbe l'humidité des haricots
- former des boules, les aplatir avec les mains

Cuisson

- cuire à feu moyen dans une poêle avec un peu de matière grasse
- retourner les croquettes quand elles sont dorées
- servir avec une salade, en remplacement d'un steak haché...

Révision #1

Créé 2023-03-24 16:09:58 CET par Luc

Mis à jour 2023-03-24 16:17:15 CET par Luc