

Croquettes végétariennes aux pois



Découvrez notre délicieuse recette de galettes végétariennes aux petits pois, une option saine et savoureuse pour les amateurs de cuisine végétale. Ces galettes sont faciles à préparer et constituent une alternative délicieuse aux plats à base de viande.

Préparation 30 min

Cuisson 30 min

Portions 4

Nutrition Facts (per serving)

Calories 435

Lipides 19

Glucides 33

Fibres 11

Protéines 24

Sodium 300

Ingrédients

- 1 oignon jaune moyen, coupé en quartiers
- 2 gousses d'ail, coupées en quartiers
- 1 bloc de 454 g (1 lb) de tofu ferme ou extra-ferme
- 1 boîte de 540 ml (19 oz) de pois chiches sans sel ajouté, rincés et égouttés
- 375 ml (1 ½ tasse) de petits pois surgelés, décongelés

- 60 ml (¼ de tasse) de farine blanche tout usage
- 60 ml (¼ de tasse) de chapelure
- 45 ml (3 c. à soupe) de levure alimentaire en flocons
- 2 ml (½ c. à thé) de coriandre moulue
- 2 ml (½ c. à thé) de cumin moulu
- 5 ml (1 c. à thé) de sel
- 45 ml (3 c. à soupe) d'huile végétale

Préparation

1. Au robot culinaire, hacher l'oignon et l'ail. Ajouter dans le récipient du robot le tofu et les pois chiches. Réduire en purée jusqu'à ce que la pâte soit collante.
2. Transférer la préparation dans un grand bol. Y ajouter les petits pois, les œufs, la farine, la chapelure, la levure alimentaire, les épices et le sel. Bien mélanger.
3. Chauffer 15 ml (1 c. à soupe) d'huile dans un grand poêlon antiadhésif à feu moyen-vif.
4. Façonner 4 croquettes en utilisant environ 60 ml (¼ tasse) de préparation par croquette et les déposer dans le poêlon. Cuire 5 minutes. Retourner les croquettes, puis les écraser à l'aide de la spatule pour obtenir des croquettes d'environ 7 cm (3 po) de diamètre et 1 cm (½ po) d'épaisseur. Poursuivre la cuisson 5 minutes, ou jusqu'à ce que les croquettes soient bien dorées.
5. Répéter les étapes 3 et 4 deux autres fois pour former 12 croquettes au total.
6. Servir chaud avec de la mayonnaise ou une sauce au yogourt de type tzatziki si désiré.

Notes

Se conserve 3 jours au réfrigérateur ou 2 mois au congélateur.



Carol-Ann Robert – Nutritionniste Diététiste à Halifax | Directrice marketing
Nutritionniste Diététiste à Halifax, Nouvelle-Écosse