

Croquettes de brocoli aimées des enfants



Un moyen délicieux et amusant de faire aimer les brocolis à vos enfants ! Ces croquettes plairont aux petits... comme aux grands.

Bon appétit!

Préparation 5 min

Cuisson 25 min

Portions 4

Nutrition Facts (per serving)

Calories 265

Lipides 12

Glucides 21

Fibres 4

Protéines 19

Sodium 270

Ingrédients

- 250 ml (1 tasse) de flocons d'avoine
- 1 L (4 tasses) de fleurons de brocolis
- 250 ml (1 tasse) de fromage cheddar râpé
- 4 œufs
- 10 ml (2 c. à thé) d'assaisonnement à l'italienne

- 2.5 (½ c. à thé) de poudre d'ail
- Poivre et sel, au goût

Note : Pour une recette sans gluten, choisir des flocons d'avoine certifiés sans gluten.

Préparation

1. Préchauffer le four à 190°C (375°F)
2. Au robot culinaire, réduire les flocons d'avoine en poudre. Réserver dans un petit bol.
3. Au même robot culinaire, broyer les fleurons de brocolis jusqu'à ce qu'ils soient hachés finement.
4. Ajouter l'avoine broyée et le reste des ingrédients. Pulser jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène.
5. À l'aide d'une cuillère, déposer 15 ml (1 c. à soupe) de mélange sur une plaque de cuisson couverte de papier parchemin. Répéter pour tout le mélange, en laissant un peu d'espace entre chaque croquette.
6. Presser légèrement sur chaque croquette, à l'aide du dos de la cuillère, pour leur donner une épaisseur uniforme.
7. Cuire au four 20-25 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient légèrement dorées. Laisser tiédir avant de servir.

Accompagner d'une sauce Marinara ou de la sauce de votre choix.

Notes

Se conserve 3 jours au réfrigérateur, dans un contenant hermétique. Se congèle jusqu'à 3 mois.



Élodie Robillard – Nutritionniste Diététiste à Québec | Coordinatrice KoalaPro
Nutritionniste Diététiste à Québec