

Croquettes de poulet à moitié végété



Ces croquettes de poulet à moitié végété sont une belle façon de s'initier aux protéines végétales sans sacrifier le plaisir! En plus, elles contiennent trois fois moins de sel que les croquettes du commerce. À préparer et à déguster en famille!

Préparation 50 min

Cuisson 15 min

Portions 8

Nutrition Facts (per serving)

Calories 260

Lipides 12

Glucides 20

Fibres 2

Protéines 21

Sodium 115

Ingrédients

Chapelure

- 250 ml (1 tasse) de chapelure panko
- Huile d'olive en aérosol
- 30 ml (2 c. à soupe) de levure nutritionnelle (facultatif)

Mélange de fécule

- 125 ml (½ tasse) de fécule de maïs
- 10 ml (2 c. à thé) de paprika
- 10 ml (2 c. à thé) de poudre d'ail
- 10 ml (2 c. à thé) de poudre d'oignon
- Poivre, au goût

Poulet

- 1 lb (454 g) de tofu extra ferme
- 1 lb (454 g) de poulet haché
- 2 oignons verts, hachés finement
- 60 ml (¼ tasse) de poudre de bouillon de poulet faible en sodium (voir Note)
- Une pincée de sel

Assemblage

- 2 œufs
- Une pincée de sel

Note : La poudre de bouillon de poulet faible en sodium contient jusqu'à 700 fois moins de sodium que la poudre de bouillon de poulet traditionnelle. Notez que les appellations « faible en sodium » et « réduit en sodium » ne sont pas équivalentes. « Faible en sodium » désigne un produit contenant un maximum de 140 mg de sodium par portion, alors que « réduit en sodium » désigne un produit dont la teneur en sodium habituelle a été diminuée d'au moins 25%.

Substitutions faibles en FODMAP :

- Utiliser seulement la partie verte de l'oignon vert.
- Omettre la poudre d'ail et la poudre d'oignon, puis ajouter 5 ml (1 c. à thé) de fleur d'ail hachée finement (fraîche ou du commerce) à la préparation de poulet et tofu.
- Utiliser de la chapelure sans gluten.

Préparation

1. Préchauffer le four à 220°C (425°F). Tapisser une plaque de cuisson de papier parchemin.
2. Répartir la chapelure sur la plaque, puis vaporiser uniformément de l'huile de façon à couvrir toute la chapelure. Cuire au four 5 minutes, en remuant fréquemment, de manière à bien la faire dorer.
3. Réserver la chapelure dans une assiette creuse, incorporer la levure nutritionnelle, si désiré.
4. Égoutter et assécher le tofu avec une serviette propre. Dans un grand bol, émietter le tofu avec les doigts. Incorporer le poulet, l'oignon vert, la poudre de bouillon de poulet et le sel.
5. Avec les mains légèrement huilées, façonner des croquettes de 15 ml (1 c. à soupe) avec la préparation.
6. Préparer deux autres assiettes creuses. Dans la première, mélanger la fécule de maïs, le paprika, la poudre d'ail et la poudre d'oignon. Poivrer généreusement. Dans la deuxième, battre les œufs.

7. Enrober les croquettes dans le mélange de fécule, les tremper dans les œufs battus, puis les enrober de chapelure. Déposer sur la plaque.
8. Vaporiser les croquettes d'huile, cuire au four 15 minutes en retournant les croquettes à la mi-cuisson. Saupoudrer le sel sur les croquettes fraîchement cuites afin de maximiser leur texture croustillante.

Essayer avec l'une de nos [trempettes au yogourt grec](#), notre [sauce BBQ sans FODMAP](#) ou encore notre [trempette épicée aux poivrons rôtis](#)

Notes

Se conservent jusqu'à 4 jours au réfrigérateur et 2 mois au congélateur. Il est préférable de réchauffer les croquettes au four ou à la friteuse à air (air fryer).



Chloé Hoff-Paradis – Nutritionniste Diététiste à Sherbrooke
Nutritionniste - Diététiste à Sherbrooke