

## Croquette de légumineuses

10 portions

### Matériel nécessaire :

- ❖ grand bol
- ❖ tasse et cuillères à mesurer
- ❖ casserole
- ❖ passoire
- ❖ couteau d'office
- ❖ planche à découper
- ❖ cul-de-poule
- ❖ presse-purée
- ❖ maryse
- ❖ poêle antiadhésive

### Ingrédients :

- ❖ 250 ml de haricots secs mélangés (ou 500ml en conserve)
- ❖ 1 feuille de laurier
- ❖ 1 oignon haché en petits dés
- ❖ 1 œuf
- ❖ 15 ml de jus de citron
- ❖ 100 ml de farine
- ❖ 30 ml de coriandre hachée
- ❖ 5 ml de cumin
- ❖ 30 ml de beurre d'arachide
- ❖ Au goût sel, poivre
- ❖ 30 ml d'huile d'olive

### Méthode :

#### Tremper les légumineuses

Déposer les haricots dans un grand bol et les immerger d'eau froide en doublant la hauteur. Laisser tremper pendant 6 à 12 heures.

#### Blanchir les légumineuses

Égoutter les haricots, les déposer dans une casserole, ajouter de l'eau froide à hauteur, puis porter à ébullition. Bouillir 2 minutes, puis égoutter et rincer.

### **Cuire les légumineuses**

Redéposer les haricots dans une casserole, ajouter 1 litre d'eau froide, une feuille de laurier et un peu de sel et porter à ébullition. Cuire à feu doux pendant 1h30 à 2 heures, jusqu'à ce que les haricots soient tendres. Attendre à la fin de la cuisson pour ajouter le sel. Égoutter les haricots. Si on utilise des haricots en conserve, omettre les étapes précédentes. Rincer et égoutter les haricots en conserve et poursuivre la recette.

### **Écraser les légumineuses**

À l'aide d'un presse-purée, écraser les haricots.

### **Préparer l'appareil**

Ajouter l'oignon, l'œuf, le jus de citron, la farine, la coriandre hachée, le cumin et le beurre d'arachide. Assaisonner de sel et de poivre et mélanger.

### **Cuire les galettes**

Chauffer l'huile d'olive dans une poêle antiadhésive. Former 8 galettes en déposant le mélange dans la poêle avec une cuillère et en les écrasant légèrement. Cuire les galettes 5 minutes de chaque côté à feu moyen.

**Variante :** Une fois les légumineuses cuites, ajouter une boîte de crème de tomate (284 ml), un peu de bouillon de poulet (en fonction du liquide restant) et 30 ml de persil. Vous obtiendrez une soupe gourmande.