



CROQUETTES DE COURGETTES AU CURRY

INGREDIENTS

2 oignons

2 courgettes

2 gousses d'ail

160g de flocons d'avoine

1/2 bouquet de persil
plat

4 œufs

4cc de curry en poudre

50g de fromage râpé

1 yaourt nature

1 bouquet de menthe

1 bouquet de coriandre
sel, poivre

Émincer 2 oignons et les faire fondre dans un peu d'huile d'olive.

Râper 2 courgettes dans un saladier. Ajouter 2 gousses d'ail hachées, 160g de flocons d'avoine et 1/2 bouquet de persil plat haché.

Dans un saladier, battre 4 oeufs avec 4cc de curry en poudre, 50g de fromage râpé. Ajouter les oignons, bien mélanger. Verser ce mélange sur les courgettes. Saler et poivrer. Réserver au frais 30mn.

Faire chauffer un peu d'huile d'olive dans une poêle, faire des petites boulettes et les écraser un peu pour faire des petits palets. Faire rissoler des 2 côtés.

Dans un bol, verser un yaourth nature, de la menthe et de la coriandre ciselée. Assaisonner et bien mélanger.

Servir les croquettes avec la sauce.