

CROQUETTES AUX DEUX FROMAGES

Juillet 2003 (Actualisé en janvier 2018)

Ingrédients (4 personnes) :

- ★ 100 g d'emmental
- ★ 50 g de parmesan
- ★ 2 œufs
- ★ Noix de muscade moulue
- ★ Sel fin, poivre blanc moulu

Ustensiles : Saladier, Fouet, Râpe à fromage, Friteuse, Écumoire

Préparation : 15 mn

Cuisson : 15 mn

Difficulté : Facile

Coût (indicatif) : 2,05 € (soit 0,51 € par personne)



Recette :

Casser les œufs, séparer les blancs des jaunes. Dans un saladier, fouetter les blancs jusqu'à ce qu'ils deviennent mousseux. Râper finement l'emmental et le parmesan. Ajouter les fromages râpés et une pincée de noix de muscade aux blancs d'œufs; saler et poivrer. Mélanger délicatement jusqu'à obtention d'une pâte lisse et homogène. Avec une cuillère à soupe prélever un peu de pâte et modeler entre les mains pour obtenir des croquettes de 2 à 3 cm de long.

Faire chauffer l'huile à 180°C à feu moyen, y déposer 4 croquettes délicatement et faire dorer 2 à 3 minutes en les retournant régulièrement avec une écumoire. Les égoutter sur papier absorbant. Renouveler l'opération jusqu'à épuisement de la pâte. Réchauffer éventuellement à four doux pour servir très chaud avec des feuilles de salade croquantes.

Boisson :

Un Abymes de Savoie servi à 10°C. (*)

(*) L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération.