

CROQUETTES SUÉDOISES
à l'avoine et fromage de brebis
recette de Saines Gourmandises

Ingrédients pour 18 croquettes de 30 gr (personnellement j'en ai fait 13 et pourtant elles sont petites)

2 oignons
200g de tofu fumé (j'ai utilisé du tofu fumé amandes-sésame de la marque Taifun que j'ai trouvé au Biocoop)
4 c. à soupe de persillade fraîche ou surgelée ou séchée
1 œuf
55g de fromage de brebis (de type Etoriky ou Osso-Iraty) fraîchement râpé
60g de son d'avoine
60g de haricots blancs cuits (en bocal par exemple), bien égouttés
4 c. à soupe d'huile d'olive + un peu pour la poêle
Un peu de farine pour enrober les croquettes (pour moi, de la farine d'épeautre)
Sel, poivre du moulin.

Éplucher et émincer les oignons, les faire dorer à la poêle avec les 4 cuillerées d'huile d'olive jusqu'à obtention de sucs délicatement caramélisés. Ajouter le tofu fumé coupé en petits cubes, saler légèrement et continuer la cuisson quelques minutes jusqu'à ce que tout soit bien doré. Laisser tiédir un peu.

Transférer dans le bol d'un robot avec tous les autres ingrédients et mixer par brèves impulsions pour éviter de faire de la «purée» (il doit rester des petits bouts, c'est plus gourmand).

Laisser reposer environ 30 min (facultatif, mais ça aide ensuite à mieux former les croquettes).

Réaliser à la main des petites croquettes de 30g, et les rouler dans la farine. Tapoter pour retirer l'excédent de farine, puis faire chauffer une grande poêle avec un fond d'huile d'olive.

Faire cuire environ 5 min par face, en surveillant bien que les croquettes n'attachent pas, et en mettant un couvercle pour qu'elles soient bien cuites à cœur.

Servir avec une salade au choix.