



Retrouvez pas à pas Forme, Santé et Mieux-Etre dans votre assiette !

Croquettes aux patates douces (Martine Fallon)

Ingrédients (pour 20 pièces)

- 1 tasse de quinoa
- 1 tasse de patates douces
- 1 càc de sel
- poivre
- 2 gousses d'ail pressées
- 1 càs de thym
- Huile d'olive

Préparation

- Cuire le quinoa et les patates douces 10' à la vapeur.
- Préchauffer le four à 170°.
- Ecraser les patates douces dans dans un grand saladier pour en faire une purée.
- Ajouter tous les autres ingrédients et malaxer.
- Former des petites boules avec la préparation.
- Placer les croquettes dans un plat allant au four légèrement huilé.
- Faire cuire 10'. Les retourner. Et remettre cuire 10'.