

Croquettes de légumes au poulet

Ingrédients :(pour 4 personnes)

200g de filet de poulet	25cl de lait
200g de petits pois surgelés	50g d'emmental râpé
2 carottes	1 bouillon de volaille
200g de maïs en boîte	Chapelure fine
4 jaunes d'œufs	2c à soupe d'olive
40g de beurre	Sel poivre du moulin
60g de farine	Ketchup (3c à soupe)

Préparation :

Coupez le filet de poulet en deux et faites le pocher 10mn dans une casserole d'eau bouillante avec le bouillon cube. Égouttez-le puis mixer-le.

Éplucher les carottes et couper-les en petit dés. Faites-les cuire 5mn dans l'eau bouillante salée avec les petits pois. Égoutter-les soigneusement en pressant avec les mains pour enlever le maximum d'eau. Rincer et égoutter le maïs.

Mélanger les légumes et le poulet dans un saladier.

Faire fondre le beurre à feu doux dans une petite casserole, ajouter la farine d'un coup et mélanger bien. Verser le lait petit à petit pour obtenir une béchamel sans grumeaux; saler et poivre au moulin puis laisser cuire 2mn sans cesser de mélanger.

Retirer du feu. Incorporer les jaunes d'œufs, l'emmental râpé et le ketchup.

Verser cette préparation dans un saladier, mélanger bien et laisser refroidir une heure au frigo.

Former 16 croquettes de 6cm de diamètre à la main ou à l'aide d'un emporte-pièce, saupoudrer de chapelure. Faites-les cuire 3mn par face à feu moyen dans une poêle antiadhésive avec 1 cuillère à soupe d'huile d'olive .Servez aussitôt avec la sauce ketchup.

