

Les Croquettes de jambon Aux épices cajuns.

Ingrédients : (pour 3 personnes)

50 g de farine
50g de beurre
50cl de lait
2 échalotes ou 1 petit oignon blanc
1 gousse d'ail
150g de jambon cru ou cuit
Sel poivre
Noix de muscade
Ciboulette

Pour la panure :

2 œufs
Farine
Chapelure



Préparation :

Mixer le jambon, émincer finement ou mixer les échalotes. Réserver.

Dans un casserole faire fondre le beurre, faites-y suer doucement les échalotes durant 5minutes, puis verser la farine en 1 fois.

Remuez rapidement à la cuillère en bois ça va vite épaissir, verser le lait sans cesser de remuer. Ca va de nouveau épaissir, remuez sans arrêt afin d'éviter les grumeaux, aidez-vous d'un fouet si nécessaire. Salez poivrez.

Saupoudrer avec la noix de muscade, ajouter le jambon, l'ail, les épices cajuns et la ciboulette finement ciselées, goûter puis rectifier l'assaisonnement.

Remettez à chauffer pour 15/20 minutes, ça va épaissir encore. Remuez bien pour ne pas laisser attacher l'appareil au fond de la casserole. A la fin de la cuisson verser dans une assiette et couvrez d'un film plastique, laissez refroidir complètement, 30mn au congélateur ou 2h au frigo. Mélangez des épices cajuns à votre chapelure pour lui donner plus de goût.

Préparez vos croquettes en forme de quenelles avec deux cuillères à soupe; passez les quenelles dans la farine, et puis dans les œufs battus et pour finir dans la chapelure. Plongez les dans la friture chaude les croquettes vont vite dorées attention à ne pas les laisser brûler et baisser le feu si nécessaire.

Réservez au four à 70° le temps de servir accompagnées d'une salade de votre choix.

On peut remplacer le jambon par des crevettes ou pourquoi pas des courgettes.

Une recette par personne