

## Ingrédients principaux

125 ml (½ tasse) de quinoa sec

180 ml (¾ tasse) d'eau

250 ml (1 tasse) de cheddar blanc extra-fort râpé

2 oeufs

60 ml (¼ tasse) de chapelure de blé entier à l'italienne

1 échalote française hachée finement (ou 30 ml (2 c. à soupe) d'oignon rouge haché finement)

15 ml (1 c. à soupe) d'assaisonnement tex-mex (ou cajun)

Poivre et sel

## Préparation

### Étapes principales

1. Préchauffer le four à 230 °C (450 °F). Placer la grille au centre du four.
2. Rincer le quinoa sous l'eau froide à l'aide d'un tamis et égoutter.
3. Dans une petite casserole, déposer le quinoa et verser l'eau. Porter à ébullition à feu vif.
4. Lorsque la préparation bout à gros bouillons, réduire à feu moyen-doux, couvrir et calculer 10 minutes.
5. Retirer du feu et laisser reposer à couvert 5 minutes.
6. Dans un grand bol, mélanger le quinoa, le fromage, les oeufs, la chapelure, l'échalote et l'assaisonnement tex-mex. Poivrer généreusement et ajouter une pincée de sel.
7. Diviser la préparation dans les cavités de 2 moules à 12 mini-muffins en silicone (ou en métal, huilés). Presser légèrement avec les doigts.
8. Cuire au four 8 minutes. Laisser tiédir avant de servir.
9. Accompagner de sauce ranch (REF:: voir recette).



Les croquettes se conservent 4 jours au réfrigérateur et 3 mois au congélateur.

### NOTE

Pour réchauffer les croquettes congelées, les déposer sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin et cuire 10 minutes dans un four préchauffé à 180 °C (350 °F).



Les épices tex-mex contiennent généralement un mélange de piment fort, d'ail, de cumin et de paprika, entre autres. Utilisez cet assaisonnement pour rehausser vos salades, trempettes et grillades.

### SUGGESTION GOURMANDE

## Valeur nutritionnelle

### Recette principale

#### Calories

141

#### Protéines

7 g

#### Lipides

8 g

#### Glucides