

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