

CROQUETTES DE COURGE A L'EMMENTAL

Pour 4 personnes

Temps de préparation : 30 minutes

Temps de cuisson : 5 minutes



Ingrédients

600 g de courge
1 oignon blanc
200 g d'emmental râpé
2 tranches de lard
2 œufs
2 cuillères à soupe de farine
5 brins de persil
12 brins de ciboulette
2 pincées de curry
1 noix de beurre
1 filet d'huile
Sel - Poivre

Sauce au yaourt

Le jus d'un demi-citron
1 yaourt grec
1 petite gousse d'ail
1/2 cuillère à café de cumin moulu
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
Sel - Poivre

Éplucher et râper la courge, presser-la dans un linge pour enlever l'excédent d'eau.

Emincer très finement l'oignon, ciseler le persil et la ciboulette. Couper le lard en petits morceaux et le faire revenir 5 mn à la poêle. Battre les œufs dans un saladier avec le curry, un peu de sel et de poivre, ajouter la courge, l'oignon, le lard, l'Emmental et les herbes, saupoudrer de farine et bien mélanger à nouveau.

Dans une poêle bien chaude, faire fondre une noix de beurre et un filet d'huile pour éviter qu'il ne brunisse. Déposer de petits tas de la préparation, retourner au bout de 3 à 4mn, puis les déposer sur du papier absorbant.

Sauce au yaourt

Dans un bol, fouetter le yaourt avec l'ail pressé, le cumin. Saler et poivrer, ajouter le jus de citron et l'huile d'olive et fouetter à nouveau.

Vous pouvez faire une variante de cette sauce en remplaçant le cumin par un peu de coriandre en poudre.

Astuce : en été remplacer la courge par de la courgette

Crédit photo & stylisme / Recette : Anne Kerouédan / Cniel