

## recette salée

# CROQUETTES DE FETA, COULIS DE POTIMARRON, LÉGUMES CARAMÉLISÉS

🕒 50 minutes

🕒 55 minutes

👤 4 personnes

### Ingredients

#### Les croquettes

200 g de feta en bloc

35 g de chapelure complète

30 g de farine de riz

15 g de sésame noir

1 cc. de ras-el-hanout

5 branches de persil plat ciselé

1 œuf

Poivre et sel

Huile d'olive pour la cuisson

#### Les légumes caramélisés

250 g de tomates cerises

Une quinzaine d'olives noires

2 cs. d'huile d'olive

10 g de sucre

Une pincée d'origan séché

Sel

### Préparation

Débuter la préparation des croquettes de feta en amont du reste de la recette.

Déballer les blocs de feta et bien les égoutter. Sur une planche à découper, trancher délicatement la feta dans le sens de la largeur, afin d'obtenir des morceaux de +/- 2 cm d'épaisseur. A titre indicatif, avec 200 grammes de feta, il est normalement possible d'obtenir 16 tranches de feta.

En parallèle, préparer les éléments pour paner les tranches de feta. Dans une assiette creuse, mélanger la chapelure avec les graines de sésame noir, le persil frais ciselé et les épices ras-el-hanout. Saler, poivrer et bien mélanger à l'aide d'une fourchette. Dans une deuxième assiette, étaler la farine. Dans une troisième assiette, casser l'œuf et le battre légèrement (avec la même fourchette que pour mélanger la chapelure) comme pour préparer une omelette.

Paner les tranches de feta en enrobant, les unes après les autres, chacune des tranches dans la farine, puis l'œuf et terminer enfin par la chapelure. Déposer les croquettes sur une assiette recouverte d'un papier absorbant (type essuie-tout) en attendant la cuisson.

Préchauffer le four à 160 degrés.

Dans une grande poêle, verser de l'huile d'olive afin de recouvrir la totalité de la surface en contact avec la taque de cuisson. Faire chauffer sur feu moyen. Une fois l'huile bien chaude, dorer les croquettes durant 30 secondes à 1 minute sur chaque côté. Ôter les croquettes de la poêle et les déposer sur le papier absorbant.

Poursuivre ensuite la cuisson dans le four durant 8 minutes.

Pendant ce temps-là, préparer les légumes caramélisés. Dans un plat allant au four, répartir les tomates cerises et les olives. Verser l'huile d'olive, le sucre, le sel et l'origan. Bien mélanger le contenu du plat afin que les légumes soient bien enrobés de l'ensemble des ingrédients.

Une fois le temps de cuisson des croquettes écoulé, les sortir du four. Augmenter la chaleur du four à 190 degrés et enfourner le plat durant 30 minutes. Réserver ensuite sur le côté en attendant de servir le plat.



## recette salée

# CROQUETTES DE FETA, COULIS DE POTIMARRON, LÉGUMES CARAMÉLISÉS (SUITE)

⌚ 50 minutes

🕒 55 minutes

🍴 4 personnes

### Ingredients

#### Le coulis de potimarron

180 g de potimarron

1/2 cube de bouillon de légumes + 100 ml d'eau bouillante

1 pincée de cumin

1/2 cc. de coriandre en poudre

10 ml d'huile d'olive

### Préparation

Préparer enfin le coulis de potimarron. Découper le potimarron en gros cubes. Les cuire à la vapeur durant 20 minutes. Une fois cuits, placer les cubes dans le bol d'un blender. Y ajouter le demi cube de bouillon de légumes, les 100 ml d'eau bouillante ainsi que le cumin, la coriandre en poudre et l'huile d'olive. Mixer jusqu'à obtenir une crème orange onctueuse.

Dresser les assiettes. Répartir le coulis de potimarron entre les 4 plats en dessinant des trainées de coulis à l'aide d'une cuillère à café. Placer 4 croquettes de feta par assiette. Finalement, diviser de manière équitable les tomates cerises et les olives caramélisés entre chaque plat.

Servir en entrée d'un repas de fête (ou pas). Un régal pour les papilles !



### Remarque

IL EST POSSIBLE DE PRÉPARER TOUS LES ÉLÉMENTS DE CETTE ENTRÉE À L'AVANCE. IL SUFFIRA ALORS DE TERMINER LA CUISSON DES CROQUETTES DE FETA AU FOUR JUSTE AVANT DE LES SERVIR. LES LÉGUMES CARAMÉLISÉS PEUVENT ÊTRE RÉCHAUFFÉS AU FOUR OU À LA POÊLE, TANDIS QUE LE COULIS PEUT PASSER AU MICRO-ONDE. DÉBUTER LA PRÉPARATION DES CROQUETTES DE FETA EN AMONT DU RESTE DE LA RECETTE.