

Croquettes de Val-Dieu Bouquet des Moines et salade de blé aux chicons

 15 min
(+ 30 min de repos)

 5 min

 6 pièces

Ingrédients

- 2 Val-Dieu Bouquet des Moines
- 2 œufs
- 2 chicons
- 100 g de salade de blé
- 4 c. à soupe de mélange de graines, baies et cranberries séchés
- 50 g de panko
- 50 g de chapelure
- 1 petite assiette de farine
- Huile de pépins de raisins (ou huile de friture)

Vinaigrette au miel :

- 1 pot de 125 g de yaourt nature entier
- 1 c. à soupe de mayonnaise
- 1 c. à soupe de moutarde à l'ancienne
- ½ c. à soupe de miel liquide
- Poivre et sel

Préparation

- > Coupez chaque Val-Dieu Bouquet des Moines en 3 rondelles épaisses. Passez-les dans la farine, puis dans les œufs battus. Roulez-les ensuite dans la chapelure. Passez-les à nouveau dans les œufs, puis dans le panko. Laissez reposer au moins 30 min au frigo pour bien figer la croûte.
- > Rassemblez les ingrédients de la vinaigrette dans un petit bocal, ajoutez 1 ou 2 cuillères à soupe d'eau, fermez et secouez bien.
- > Emincez les chicons et laissez-les tremper dans de l'eau froide.
- > Faites chauffer un fond d'huile dans une poêle (\pm 1 cm). Faites-y dorer rapidement les croquettes, sur les 2 faces. Égouttez-les sur du papier absorbant.
- > Servez sans attendre, avec la salade de blé, les chicons égouttés et le mix de graines. Présentez la vinaigrette à part. Entrée ou petit lunch ? À vous de voir !

Astuce

Si vous n'avez pas de panko, vous pouvez le remplacer par des corn flakes naturels écrasés ou par de la simple chapelure.

 Découvrez d'autres recettes

