



Croquettes épinards riz

POUR : 10 PERSONNES

TEMPS DE PRÉPARATION : 30MIN

NIVEAU : MOYEN

Ingredients

200g de riz cru

400g d'épinards frais

50g de parmesan

50g de farine de blé

1 oeuf

1 gousse d'ail

Sel

Poivre

Huile d'olive

Instructions

- Cuire le riz.
- Laver les épinards et leur enlever la tige, les cuire à la vapeur.
- Ciseler l'ail.
- Dans un grand saladier, mélanger le riz refroidi, les épinards tiède, l'œuf le parmesan râpé, sel et poivre.
- Former des croquettes pas trop épaisses avec les mains.
- Dans un récipient, verser la farine de blé et passer les croquettes une par une dans la farine.
- Verser un peu d'huile d'olive dans une poêle. Quand elle est bien chaude, déposer les croquettes. Attendre qu'elles soient bien dorées avant de les retourner. Surveiller la cuisson et les déposer sur une assiette recouverte de papier absorbant.

Dégustez !