



Feuille de chou, 19e livraison Du 26 au 30 octobre 2009



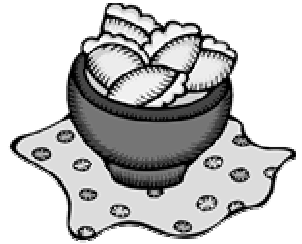
Commandité par :



La recette de la semaine

Croquettes de bette à carde

- 1 botte de **bette à carde** de la ferme
- 4 pommes de terre Yukon Gold moyennes
- 8 à 10 noix de Grenoble râpées ou hachées finement
- 1 petit oignon haché
- 3/4 tasse de Parmigiano Reggiano râpé ou Grana Padano
- 1 bonne poignée de persil plat haché
- 1/4 tasse de farine
- 1/4 à 1/3 tasse d'huile d'olive
- Sel et poivre



Préparations

Laver la bette à carde et couper les bouts de côtes (tiges blanches) des feuilles. Dans une casserole d'eau bouillante salée, blanchir les feuilles de 3 à 4 minutes. Bien essorer les feuilles puis les couper grossièrement. Réserver.

Peler et râper finement les pommes de terre. Presser la pomme de terre râpée dans vos mains afin de retirer l'eau de végétation. Mélanger les pommes de terre, la bette à carde et assaisonner. Ajouter l'oignon, les noix, le parmesan, le persil et la farine et bien mélanger.

Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).

Faire des boulettes avec la préparation et les aplatir légèrement. Dans une grande poêle antiadhésive, faire chauffer un peu d'huile à feu moyen-élevé. Lorsque l'huile est bien chaude, baisser à feu moyen et faire cuire les croquettes des deux côtés en prenant soin de les tourner seulement lorsqu'elles sont bien dorées (ne pas trop les coller, au besoin faire cuire en deux étapes). Ajouter de l'huile au besoin. Terminer la cuisson au four de 15 à 20 minutes.