



Philippe Ligron

Cuisinier et maître d'enseignement
professionnel au COFOP
Avenue de Valmont 24
1010 Lausanne



 4 personen

INGRÉDIENTS

150g Gruyère 11 mois et +
100g Farine 1
0,5dl Lait
100g Beurre
100g Farine 2
1 Jaune d'œuf
100g Chapelure
100ml Huile pour cuisson
1 pincée Sel
1 pincée de Poivre
4 Fleurs comestibles

PRÉPARATION

Il paraît que la vie est un éternel recommencement,
l'histoire des croquettes en est le reflet flagrant !

En effet, les croquettes ont toujours existé depuis la nuit
des temps. Elles permettent d'utiliser toutes sortes de
petites quantités d'ingrédient dont nous n'aurions aucune
utilisation. De chez nous au Japon, les cuisiniers ont
toujours eu à cœur d'éviter le gaspillage alimentaire à
travers les âges.

Il n'en n'est plus vraiment de même depuis quelques
décennies... En suisse jusqu'à 37% de nos achats
alimentaires servent au gaspillage...

Même si le fromage et surtout le Gruyère AOP ne font pas
vraiment partie de ce calcul, il est toujours intéressant de
valoriser les petits bouts de Gruyère AOP qui peuvent nous
rester et puis...

Quoi de mieux que de se faire à manger à plusieurs et
passer ainsi de bons moments d'amitié et surtout :
d'humanité !

Bon appétit !

PARTENAIRES DE L'ARENÉ GOURMANDE

- Réaliser un roux en faisant fondre le beurre dans une casserole et ajouter la farine 1, sécher à feu moyen.
- Ajouter le lait et mélanger au fouet jusqu'à obtenir une sauce béchamel bien épaisse.
- Incorporer le gruyère râpé, tempérer.
- Hors du feu, ajouter les jaunes d'œufs, la farine 2, du sel et du poivre puis mélanger bien.
- Laisser refroidir complètement.
- A la cuillère, réaliser des petites portions de masse de la taille d'une noix et les poser dans la chapelure.
- Façonner de jolies formes régulières selon vos envies.
- Faire chauffer un peu d'huile dans une poêle.
- Faire cuire les croquettes quelques minutes en remuant bien jusqu'à ce qu'elles soient dorées.
- Attention, ça brûle très rapidement.
Personnellement, j'ajoute un peu de beurre qui prévient la hausse rapide de la température. Il ne doit pas brûler.
- Egoutter les croquettes sur du papier absorbant.
- Servir chaud.

Bonne dégustation !