

# CROQUETTES

## sarrasin



De: Coop La Manne

## Instructions

- 1:**  
Mélanger tous les ingrédients ensemble.
- 2:**  
Façonner en croquettes.
- 3:**  
Cuire à la poêle dans un peu d'huile ou placer sur une plaque huilée et cuire au four à 350F en retournant les croquettes à mi-cuisson; environ 15 minutes pour la cuisson.
- 4:**  
Servir avec une sauce de votre choix.

## Ingrédients

- 2 tasses**  
Sarrasin (entier blanc ou rôti) cuit
- 1/2 tasse**  
Graines de tournesol moulues
- 1/4 tasse**  
Farine de blé
- 3 cuillères à table**  
Germe de blé
- 3 cuillères à table**  
Levure alimentaire
- 3 cuillères à table**  
Huile
- 2**  
Oeufs
- 1**  
Oignon haché finement
- 1 cuillère à table**  
Sauce tamari (sauce soya naturel)
- 1 cuillère à thé**  
Basilic