

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