

## CROQUETTES DE POTIMARRON AUX FLOCONS D'AVOINE

Avant les légumes printaniers, terminons l'hiver en beauté avec ces succulentes croquettes !

Ingrédients pour 12 petits moules à muffins :

300 g de potimarron - 25 g de flocons d'avoine - 15 g de poudre d'amande - 2 œufs - 50 gr d'emmental ou autre fromage à pâte dure - 80 ml d'huile d'olive - Sel poivre - 2 c à c bombées de curry - 1 pincée de piment

Préparation :

Préchauffer le four à 180° T 6

Dans une poêle anti-adhésive, sans ajouter de matière grasse, torréfier les flocons d'avoine jusqu'à ce qu'ils soient dorés

Pendant ce temps, couper le potimarron en petits dés et passer brièvement ces petits dés au cutter

Dans un récipient, mélanger la poudre d'amande, le fromage râpé et les flocons d'avoine torréfiés

Ajouter ensuite l'huile d'olive et les dés de potimarron puis les oeufs

Bien mélanger le tout

Mettre cette préparation dans des petits moules à muffins et enfourner pour 35 à 50 minutes selon le four

Cette recette est adaptable en Sans gluten ni lait ; il suffit de remplacer les flocons d'avoine par des flocons de soja, ou de riz et de supprimer le fromage. Elles seront tout aussi délicieuses !