

Croquettes de courgettes à la ricotta

Ingrédients pour 6 à 8 croquettes :

- 450 g de courgettes
- 100 g de ricotta
- 1 œuf
- 50 g de Beaufort (ou parmesan ou autre fromage)
- 1 citron
- 40 g de polenta fine (instantanée)
- 30 g de chapelure
- 3 ou 4 branches de persil
- 2 douzaines de feuilles de basilic
- Chapelure ou polenta pour enrobage

Préparation :

Préchauffez le four à 180° C.

Lavez les courgettes, coupez les bouts et râpez-les, à l'aide d'une râpe à gros trous.

Faites chauffer une poêle avec un peu d'huile d'olive.

Ajoutez les courgettes, salez, et faites cuire, à feu moyen / vif, une quinzaine de minutes. Laissez refroidir.

Autre option : ne pas les précuire. Mettez les courgettes crues et râpées dans une passoire. Salez-les et laissez-les égoutter 20 minutes. Pressez-les bien avec les mains avant de les ajouter au mélange.

Prélevez le zeste du citron avec une râpe fine.

Ciselez le persil et le basilic.

Râpez le fromage.

Dans un saladier, mettez la ricotta, les courgettes, l'œuf, les zestes de citron, les herbes aromatiques, la chapelure et la polenta. Assaisonnez. Mélangez bien.

Avec les mains, formez des boules puis aplatissez-les délicatement pour faire des croquettes.

Enrobez-les légèrement de chapelure ou de polenta.

Disposez sur une plaque couverte de papier cuisson.

Enfournez et faites cuire 20 à 25 minutes en les retournant à mi-cuisson.

Vous pouvez les cuire à la poêle si vous préférez, ou n'avez pas de four sous la main.

Dégustez chaud ou froid, éventuellement avec une sauce au yaourt et herbes aromatiques, une sauce tomate ou du ketchup.