



Croquettes de panais



Temps de préparation

> 1h



Difficulté

Moyenne



Ingrédients

Pour la sauce béchamel :

50 grammes de beurre
50 grammes de farine
300 ml de lait entier
175 grammes de gruyère (râpé)
1/2 cuillerée à thé moutarde
1/2 cuillerée à thé sauce worcestershire
sel

Pour les croquettes :

350 grammes panais (non épluchés)
25 grammes de beurre
2 échalotes (émincées)
25 grammes de crème de raifort
75 grammes de farine
2 œufs (battus)
85 grammes de panko
sel et poivre

Méthode de préparation

- 1.** Commencez par préparer la sauce béchamel : faites fondre le beurre dans une casserole profonde et ajoutez la farine. Mélangez bien et laissez cuire un instant. Ajoutez progressivement le lait tout en remuant jusqu'à obtenir une sauce lisse et liée. Retirez du feu et incorporez le gruyère, la moutarde et la sauce Worcestershire. Salez. Mélangez bien. Réservez la sauce.



- 2.** Préparez les croquettes : disposez les panais côte à côte sur une lèchefrite. Laissez cuire pendant 90 minutes dans un four préchauffé à 140 °C. Retirez la peau, coupez en morceaux et réduisez en purée.
- 3.** Faites fondre le beurre dans une poêle et faites revenir les échalotes 10 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres et dorées. Ajoutez les échalotes, la béchamel et la crème de raifort à la purée de panais. Salez et poivrez. Mélangez bien et laissez refroidir complètement.
- 4.** Façonnez des croquettes allongées avec la préparation. Roulez-les successivement dans la farine, les œufs battus et le panko.
- 5.** Faites chauffer la friteuse à 180 °C. Faites frire les croquettes par petites quantités, 2 à 3 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. Égouttez-les sur du papier absorbant et servez aussitôt.