

BOUCHÉES AUX LÉGUMES



Ingrédients :

- 400 g de pommes de terre
- 175 g de carottes
- 1 gros oignons ou 2 petits
- 1 œuf
- 120 g de crème fraîche
- 110 g d'emmental râpé
- sel
- poivre
- huile

Matériel :

- 1 balance
- 1 économe
- 1 couteau
- 1 robot mixeur ou râpe à légumes
- 1 sauteuse
- 1 saladier
- 1 cuillère en bois
- 2 cuillères à soupe
- 1 plaque de cuisson
- papier cuisson

Préparation :

1. Préchauffez le four à 210°C.
2. Épluchez et lavez les légumes.
3. Râpez les pommes de terre et les carottes à l'aide du robot.
4. Ciselez les oignons.
5. Faites revenir les légumes râpés dans une sauteuse avec un fond d'huile. Faites cuire pendant 10 minutes environ.
6. Dans le saladier, mélangez l'œuf, la crème, le sel et le poivre.
7. Ajoutez 80g de fromage râpé. Mélangez.
8. Versez les légumes poêlés dans le saladier. Mélangez.
9. Chemisez la plaque de papier cuisson.
10. À l'aide d'une ou deux cuillères à soupe, formez des petits tas et disposez-les sur la plaque de cuisson.
11. Parsemez chaque bouchée avec le reste de fromage râpé.
12. Faites cuire au four environ 20 min.
13. Dégustez tiède.