

CROQUETTES DE COURGETTES, TZATZIKI

Recette extraite du livre Le bon goût de la flemme



INGREDIENTS

- 500 g de courgettes
- 1 concombre
- 2 citrons verts bio
- 2 oignons verts
- 5 gousses d'ail
- 1 brin d'aneth
- 3 brins de menthe
- 200 g de feta
- 200 g de yaourt grec
- 2 œufs
- 80 g de farine
- 1 c. à café de cumin en poudre
- huile d'olive
- sel, poivre

PRÉPARATION

1. Râpez les courgettes à la grille de gros trous. Placez-les dans une passoire, saupoudrez de sel, mélangez et laissez dégorger 30 min.
2. Pendant ce temps, préparez le tzatziki : râpez le concombre et pressez-le dans vos mains pour retirer l'excès d'eau. Pelez l'ail puis pressez-le. Ciselez les herbes et l'aneth. Mélangez le tout avec le yaourt grec et le zeste d'un citron vert. Salez et poivrez. Réservez au frais.
3. Pressez les courgettes dans vos mains pour enlever l'excès d'eau, puis mélangez-les avec les œufs, la feta émiettée, l'ail haché, le cumin, les zestes et le jus d'un citron vert, les oignons verts, puis incorporez la farine. Mélangez soigneusement.
4. Faites chauffer un fond d'huile d'olive dans une poêle et formez des petites croquettes. Faites-les cuire 3 à 4 min de chaque côté jusqu'à coloration dorée. Déposez-les sur du papier absorbant.
5. Servez les croquettes chaudes accompagnées du tzatziki.