

# Recette *Croquettes de viande et légumes, sauce à l'ail des ours*



Pour 4 personnes

## **Ingrédients :**

### **Croquettes**

- 500 gr de viande hachée
- 1 oignon finement haché
- 1 gousse d'ail « pressée »
- 100 gr de carottes râpé
- 100 gr de colrave râpé
- 1 œuf battu
- 2 CS de chapelure
- 50 gr de Sbrinz râpé
- 1 CC de moutarde douce
- Sel, poivre
- Paprika

### **Sauce à l'ail des ours**

- 2 CS de beurre
- 2 CS de farine
- 3,5 dl de bouillon de bœuf
- ½ dl de vin blanc
- 1 dl de crème entière
- 20 à 30 gr d'ail des ours
- Sel, poivre



## **Etape 1**

Croquettes: mélanger soigneusement à la main tous les ingrédients jusqu'au paprika inclus. Former 8 croquettes, aplatir légèrement. Saisir par portions dans le beurre à rôtir 5-6 min de chaque côté. Réserver dans le four préchauffé à 70°C.

## Etape 2

Sauce: faire fondre le beurre. Ajouter la farine, étuver tout en remuant. Retirer la poêle du feu. Ajouter la totalité du liquide (bouillon, vin et crème) en une seule fois, bien mélanger. Remettre la poêle sur le feu, porter à ébullition sans cesser de remuer. Mijoter 10 min en remuant de temps en temps, rectifier l'assaisonnement.

## Etape 3

Ajouter l'ail des ours à la sauce, mixer au mixeur à bras.

## Etape 4

Répartir les croquettes dans des assiettes chaudes, napper d'un peu de sauce. Servir le reste de sauce dans une saucière.

