

# Croquettes de poulet au coeur du maroilles

**Difficulté :** Facile

**Préparation :** 20 min / **Cuisson :** 10 min

## Ingrédients pour 4 croquettes :

- ✓ 4 blancs de poulet crus (ou de dinde)
- ✓ Farine
- ✓ Chapelure
- ✓ 1 ou 2 oeufs battus
- ✓ Huile d'olive
- 1/4 de maroilles
- ✓ 1 oignon
- ✓ 1 gousse d'ail
- ✓ 1 cuil à café d'huile neutre
- ✓ Sel & poivre

## Préparation :

*Recettes de Celine*

Mixez les blancs de poulet crus, l'oignon, l'ail et l'huile de tournesol.

Formez une boulette entre vos mains, mettre au centre un morceau de fromage, refermer et aplatir pour en faire une galette.

Passez chaque croquette dans l'assiette de farine, puis dans l'assiette avec l'oeuf battu et enfin dans la chapelure.

Faites cuire dans une poêle bien chaude avec de l'huile d'olive pendant 2 à 3 min de chaque côté.

Déposez-les quelques instants sur du papier absorbant pour éliminer l'excédent de gras et servir aussitôt

Vous reste plus qu'à passer à table

**Bon appétit à toutes & tous !!**