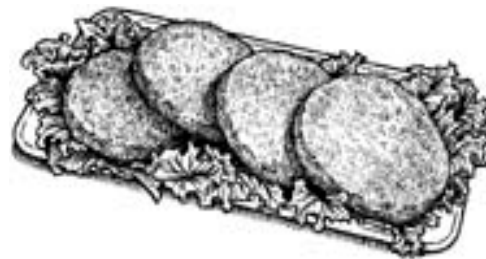


Croquettes de jambon et de tofu

8 à 10 croquettes

Ingrédients

1 tasse	jambon cuit haché fin
2	pommes de terre en purée
6 onces	tofu râpé
½ tasse	chapelure
4	échalotes coupées finement (oignon rissolé)
2 c à table	farine
1	œuf battu

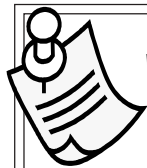


Préparation

Mettre tous les ingrédients dans un bol et bien mélanger (ou au robot culinaire).

Façonner en croquettes et les enfariner, secouer pour enlever l'excédent de farine.

Cuire dans l'huile chaude, égoutter sur du papier absorbant et servir avec une sauce au choix.



Variante : Il est possible de remplacer le jambon par du saumon ou du thon.

Coût : 0.75 \$/portion

Source :

Le tofu, 120 recettes faciles, même si vous n'êtes pas végétarien, Yvon Trembaly, Les Éditions internationales Alain Stanké ltée, 1986, page 81.