

PRODUCTEURS

DE *bien-être*

Croquettes de manioc farcies à la viande



INGRÉDIENTS

- 500 g de manioc cuit à l'eau
- 1/4 de tasse de féculé de maïs
- Sel, selon le goût
- 1 tasse de viande hachée
- 2 gousses d'ail
- 1 cuillère à soupe de coriandre ciselée
- 1/2 oignon haché
- 1 cuillère à café de cumin
- 1 tomate hachée
- 1 litre d'huile de friture

Préparation

1. Dans un saladier, mélanger et écraser soigneusement le manioc cuit avec la féculé de maïs jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène et consistante. Saler selon le goût, puis réserver.

Pour le remplissage :

1. Dans une poêle, faire chauffer un filet d'huile, puis cuire la viande avec l'ail, la coriandre, l'oignon, le cumin et la tomate jusqu'à l'obtention d'une farce bien cuite.
2. Pour former les croquettes, prélever 150 g de pâte de manioc et garnir avec 2 cuillères à soupe de farce à la viande. Façonner un cylindre en veillant à bien enfermer la farce dans la pâte.
3. Faire frire pendant 4 minutes, jusqu'à ce que les croquettes soient bien dorées et cuites à cœur.
4. Servir avec des quartiers de citron frais.

