

Recette des Croquetas pauvres en FODMAP, sans lactose et sans gluten

Ingrédients pour 30 croquetas, 4 personnes	Matériel
Pour la béchamel épaisse 30g de beurre 60g de farine de riz 20g de maïzena 500 ml de lait d'amande ou de riz Quelques tours de moulin de noix de muscade 150 g d'emmental râpé 160g de jambon sel et poivre	Une casserole Un bol pour la farine Un bol pour le lait Un bol pour le jambon Un plat pour faire refroidir la préparation Un fouet et une spatule
Pour la panure 80g de farine de riz 2 œufs 1 pincée de sel 100g de chapelure sans gluten	Une assiette creuse pour la farine Une assiette creuse pour les œufs Une assiette creuse pour la chapelure Un Plat pour mettre les croquetas
Pour la cuisson Une bonne quantité d'huile en fonction de votre matériel Et j'utilise de l'huile d'olive	Une sauteuse ou poêle avec des rebords hauts ou si vous avez une friteuse Un plat pour mettre les croquetas cuites

Préparation de la béchamel épaisse au jambon

Dans une casserole, faire fondre le **beurre** à feu doux puis ajouter en une fois la **farine** et bien mélanger en commençant à cuire la préparation à feu doux sans la colorer.

Rajouter petit à petit le **lait** en mélangeant continuellement pour **ne pas** avoir de grumeaux

Ajouter quelques tours de moulin de **noix de muscade**, une pincée de **sel** et quelques tours de moulin à **poivre**.

Mettre sur **feu moyen** tout en mélangeant pour faire épaissir ; la préparation doit être **bien épaisse** pour pouvoir être ensuite façonnée en boulettes

Rajouter les morceaux de **jambon** et **l'emmental râpé**

Goûter et rectifier l'assaisonnement.

Mettre dans un grand plat pour faire refroidir plus rapidement au **réfrigérateur pendant environ 2h**

Préparation de la panure

Dans une assiette creuse mettre la farine de riz, dans une autre battre les **œufs** en omelette et rajouter une petite pincée de sel, et dans la troisième mettre la **chapelure**

Sortir la béchamel du réfrigérateur et former de petites croquetas à la main puis les tremper dans la farine puis les œufs et enfin dans la chapelure

Cuisson des croquetas

Dans une grande **sauteuse** faire chauffer de l'**huile** puis y plonger les croquetas jusqu'à ce qu'elles colorent légèrement. Les égoutter et les poser sur du papier absorbant.

Si vous voulez **les servir tout de suite** vous pouvez bien les faire colorer mais si le déjeuner **ou** le dîner est **plus tard** vous pouvez les mettre au réfrigérateur et les faire réchauffer sur une plaque recouverte de papier cuisson au **four à 180°C** environ 10 minutes