



---

## *Croquette aux trois fromages*

---



*Une tradition , et surtout fait maison !!*

### *Ingrédients :*

*100 g Comté en bloc*

*120 g Parmesan en bloc*

*120 g Emmental en bloc*

*60 g Beurre*

*60 g Farine*

*60 cl Lait*

*2 jaunes*

*2 blancs*

*80 g Chapelure*

*Un peu de farine pour la panure*

### *Préparation :*

*Râpez le comté, le parmesan et l'emmental et réserver.*

*Faites fondre le beurre dans une casserole puis versez la farine pour former un roux.*

*Ajoutez le lait et poursuivez la cuisson à feu moyen sans cesser de remuer, jusqu'à obtenir une béchamel assez épaisse.*

*Salez, poivrez.*

*Incorporez-les fromages râpés à la béchamel.*

*Mélangez avec les jaunes d'œufs jusqu'à complète incorporation, versez dans un plat, filmer au contact et laissez refroidir 3h au réfrigérateur.*

*Préparer ensuite 3 récipients pour accueillir , la farine , le blanc d'œuf battu légèrement pour le casser et dans l'autre la chapelure.*

*Façonner des boules de pâte et passez-les successivement dans la farine ,le blanc battu puis la chapelure.*

*Remettre au frigo , jusqu'à cuisson à la friteuse.*

*Ma technique:*

*Je prépare ma pâte la veille .*

*Je coule ma préparation dans un moule en silicone à forme individuelle et le place au congélateur avant de passer à l'étape de la panure pour une utilisation le jour même .*

*Dans le cas où c'est en vue de faire une réserve et de congeler l'entièreté à plus long terme , je congèle , démoule et je replace aussitôt dans un sachet ou boîte hermétique , j'évite de faire ma panure en avance.*

*Dans le cas où vous souhaitez quand même le faire il faudra être rapide pour éviter le congelé décongelé!*

*Cuisson à la friteuse à 170°*

*Info – conseils :*

*Soyez délicat lors de la cuisson à la friteuse, inutile de mettre 10 croquettes les unes sur les autres vous courez à la catastrophe !!!*

*Service idéal avec une salade simple ou une petite salade vinaigrette.*

*Les croquettes peuvent êtres congelées.*