

# CROQUETTES DE POMMES DE TERRE

*6 grosses pommes de terre en dés  
un petit verre de lait de soja non sucré  
sel - poivre - muscade  
2 c. à c. de fécule de maïs diluée dans ¼ de tasse de lait soja non sucré  
chapelure  
huile de friture*

*Faire cuire les pommes de terre 20 minutes à l'eau bouillante salée. Les réduire en purée avec le lait de soja, pour obtenir une pâte lisse mais compacte. Assaisonner de sel, de poivre et de beaucoup de muscade. Laisser refroidir. Préparer deux assiettes, l'une emplies du mélange fécule/lait de soja, l'autre de chapelure. Former avec les mains des croquettes de pommes de terre, que vous passez successivement dans le lait de soja, puis dans la chapelure. Faire frire à la grande friture pendant quelques minutes. Vous pouvez préparer une grande quantité de croquettes et les congeler.*