

# Croquettes japonaises au four

---



## Les ingrédients pour une quinzaine de croquettes:

- 900 g de pommes de terre
- 1 oignon
- 500 g de bœuf haché
- sel, poivre
- 125 g de panko
- 1 noix de beurre
- 3 gros œufs
- 60 g de farine
- de la sauce tonkatsu

---

## La recette:

Épluchez les pommes de terre et coupez-les en morceaux.

Faites les cuire dans une grande casserole en les recouvrant d'eau. Cela prend environ 20 minutes. Piquez avec un couteau, si il passe facilement alors c'est cuit.

Pendant ce temps, hachez finement l'oignon.

Dans une poêle, faites sauter l'oignon et le bœuf dans un peu d'huile. Salez, poivrez et réservez.

Dans une autre poêle, sur feu moyen, faites chauffer le panko avec 2 CàS d'huile. Remuez sans cesse jusqu'à ce que le panko prenne une belle couleur dorée puis transférez dans une assiette creuse.

Égouttez les pommes de terre puis écrasez-les pour en faire une purée. Salez, poivrez.

Mélangez ensemble, la purée et le bœuf. (attention, si votre viande à rendu de la sauce à la cuisson, ne mettez pas cette sauce dans les pommes de terre)

Une fois le mélange tiède, formez des croquettes ovales de la taille d'une paume.

Mettez toutes vos croquettes au réfrigérateur pour 30 minutes.

Préchauffez votre four à 200°C.

Passez chaque croquette dans la farine (tapotez pour enlever l'excédent), puis dans l'œuf, puis dans le panko. Alignez les sur une plaque de cuisson recouverte de papier aluminium.

Faites les cuire 10 minutes.

Servez avec la sauce tonkatsu.

Les croquettes peuvent aussi être congelées. Il suffira de les repasser au four 15 minutes à 180°C.