



CROQUETTES AU FOUR DE CÉRÉALES & LENTILLES EBLY® AU FROMAGE  
RECETTE

## CROQUETTES AU FOUR DE CÉRÉALES & LENTILLES EBLY® AU FROMAGE



TEMPS

35 min

INGRÉDIENTS

11 ingrédients

FAIT POUR

12 personnes

PARTAGER

- [Pinterest \(opens in new window\)](#)
- [Facebook \(opens in new window\)](#)
- [Twitter \(opens in new window\)](#)
- [Download \(opens in new window\)](#)
- [Print \(opens in same window\)](#)

## INGRÉDIENTS

- 1 sachet de Céréales & lentilles EBLY®
- 100 g de tomme de Savoie

- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 1/2 c. à c. de thym séché
- 1 tige de ciboulette ciselée
- 1/4 c. à c. de piment d'Espelette
- 1 œuf
- 50 g de farine
- Sel
- Poivre

#### PRODUITS UTILISÉS



EBLY® Céréales & Lentilles

[VOIR DÉTAILS](#)

## ÉTAPES DE CUISSON

1. 1  
Faites cuire les Céréales & lentilles EBLY® selon le mode d'emploi.
2. 2  
Ciselez l'oignon, coupez la Tomme de Savoie en dés.
3. 3  
Faites revenir l'oignon ciselé dans une poêle, 5 min avec un filet d'huile d'olive, l'ail haché et le piment d'Espelette.
4. 4  
Dans un saladier, mettez le mélange de Céréales et lentilles, l'œuf, la ciboulette, le thym, la farine, le sel, le poivre et l'oignon saisi.
5. 5  
Formez des croquettes, creusez-les au milieu puis placez un dé de tomme de Savoie.
6. 6  
Fermez les croquettes et mettez-les au frais pendant 30 min.
7. 7  
Préchauffez le four à 180°C. Disposez les croquettes sur une plaque recouverte de papier sulfurisé et mettez-les à cuire 20 min. Servez chaud.

## Vous aimerez Aussi



### [BARQUETTES D'AVOCAT FARCIE AU QUINOA](#)

Temps de cuisson

30 min

Ingrédients

8 ingrédients

[VOIR DÉTAILS](#)



## **BURGER VÉGÉTARIEN AUX CÉRÉALES ET LENTILLES EBLY®**

Temps de cuisson

40 min

Ingrédients

15 ingrédients

[VOIR DÉTAILS](#)



## **SANDWICH AUX FALAFELS DE QUINOA ET LENTILLES EBLY®**

Temps de cuisson

50 min

Ingrédients

20 ingrédients

[VOIR DÉTAILS](#)

---

**Source URL:**

*<https://www.ebly.fr/nos-recettes/croquettes-au-four-de-cereales-et-lentilles-ebly-au-fromage>*