

Croquettes Futo-Futo

110 portions

Source de la recette

Recette présentée par l'Institut de tourisme et d'hôtellerie du Québec (ITHQ) dans le cadre d'une recherche menée en services de garde par Extenso et la Fondation de l'ITHQ. Pour plus de détails, visitez le site www.nospetitsmangeurs.org.

Précision ou commentaire de l'établissement

VARIANTES, TRUCS ET ASTUCES : Remplacer la chapelure traditionnelle par du panko, une chapelure japonaise.

Description de la portion et du service

Servir deux croquettes par enfant, nappées de sauce tzaziki ou de sauce aux pêches. Accompagner d'un verre de lait de 125 ml (1/2 tasse).

Rendement de la recette

220 croquettes

Équipements de préparation

Récipients de cuisson

1 grande marmite et 10 plaques à pâtisserie

Équipement de cuisson

Équipements de service

Valeur nutritive par portion

Calories	181	Sodium (mg)	230
Protéines (g)	16	Lipides (g)	9
Glucides (g)	9	Gras saturés (g)	1,4
Sucres (g)	non disp.	Fibres (g)	1



Québec 



Croquettes Futo-Futo

110 portions

Rendement de la recette

220 croquettes

Quantité	Ingrédients et traitement	Mise en place et mode de préparation
180 ml (3/4 tasse)	Huile de canola	<p>MISE EN PLACE LA VEILLE</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Hacher les légumes et émietter le tofu à l'aide d'un robot culinaire. 2. Faire revenir les oignons (voir Méthode 1.). 3. Mélanger tous les ingrédients des croquettes puis réduire en purée à l'aide du robot culinaire. Conserver cette préparation au réfrigérateur jusqu'au lendemain (voir Méthode 2.). <p>MÉTHODE</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Chauffer l'huile dans une grande marmite et y faire revenir l'oignon jusqu'à l'obtention d'une légère coloration (environ 10 min). 2. Retirer du feu et déposer dans un grand contenant. Ajouter l'ail, le céleri, les carottes, le tofu, les oeufs, la sauce soya, le poivre et les herbes de Provence. Mélanger puis réduire en purée à l'aide d'un robot culinaire afin d'obtenir une préparation qui se tiendra bien en boule. 3. Préchauffer le four à convection à 180 °C (350 °F) ou le four conventionnel à 190 °C (375 °F). 4. Étendre la chapelure dans une grande insertion. À l'aide d'une cuillère à crème glacée de 60 ml (2 oz), façonner des croquettes de tofu d'environ 65 g (ne pas trop remplir la cuillère). Enrober légèrement les croquettes de chapelure avant de les déposer sur les plaques à pâtisserie recouvertes de papier parchemin (compter 22 croquettes par plaque). 5. Couvrir les croquettes d'une autre feuille de papier parchemin et les aplatir à une épaisseur de 2 cm (1 po) en les pressant à l'aide d'une grande enlever-plaque à pâtisserie. 6. Cuire au four à convection pendant environ 15 min (ou au four conventionnel environ 20 min) ou jusqu'à ce que les croquettes soient légèrement dorées.
2,5 L (10 tasses)/1,8 kg	Oignons hachés	
150 ml (2/3 tasse)/75 g	Ail haché	
900 ml (3 2/3 tasses)/550 g	Céleri haché	
1,5 L (6 tasses)/1 kg	Carottes pelées et râpées	
22 blocs de 454 g/10 kg	Tofu ferme, émietté	
30 un.	Oeufs	
400 ml (1 3/4 tasse)	Sauce soya réduite en sodium	
20 ml (4 c. à thé)/10 g	Poivre	
30 ml (2 c. à soupe)/5 g	Herbes de Provence	
1,25 L (5 tasses)/600 g	Chapelure	

