

# Croquettes de légumes à la sauce soja à la tomate

durée totale **60 min.** 10 min. temps de préparation 50 min. temps de cuisson

Données nutritionnelles (par portion):  
**2275 kJ / 542 kcal**

Matières grasses: **23,4 g** Protéines: **12,1 g**  
Glucides: **66,4 g**

## INGRÉDIENTS

4 portions

**800 g** de pommes de terre  
**50 g** de brocoli  
**50 g** de chou-fleur  
**8** petites têtes de champignons de Paris (en conserve)  
**4** tomates cerises  
**1** œuf  
**4,5 càs** Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman  
Poivre du moulin  
**50 g** de farine  
**9 càs** Le Panko Kikkoman - la Chapelure croustillante à la japonais  
**200 ml** de jus de tomate  
**6** olives vertes (dénoyautées, non farcies)  
**0,5 càc** de sucre  
Poivre de Cayenne  
**40 g** de jeunes feuilles de roquette  
Huile végétale pour faire frire

## PRÉPARATION

### Étape 1

Éplucher les pommes de terre, les laver, les faire cuire env. 20 minutes dans de l'eau bouillante salée, les égoutter et les écraser finement ou les réduire en purée.

### Étape 2

Découper le brocoli en petites fleurettes, le laver et le faire blanchir. Bien laisser égoutter les champignons de Paris. Laver les tomates cerises.

### Étape 3

Enrober un à un les morceaux de légumes dans la purée de pommes de terre.

### Étape 4

Battre l'œuf avec 2 c. à soupe de [Sauce soja Kikkoman](#) et le poivre dans une assiette creuse. Mettre la farine et la chapelure [Panko Kikkoman](#) séparément dans des assiettes creuses. Retourner les morceaux de légumes (enrobés de la purée de pomme de terre) d'abord dans la farine, puis dans l'œuf battu et ensuite dans la chapelure Panko.

### Étape 5

Pour la sauce soja à la tomate, porter le jus de tomate à ébullition, ajouter les olives et assaisonner avec le reste de la [Sauce soja Kikkoman](#) additionnée de sucre (ou de la [Sauce soja Kikkoman](#) douce) et le poivre. Passer au

mixeur juste avant de servir.

### **Étape 6**

Laver la roquette, l'essorer et la déchirer le cas échéant en morceaux de la taille d'une bouchée.

### **Étape 7**

Faire chauffer l'huile, faire frire les morceaux de légumes (enrobés de purée de pomme de terre) jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés et laisser égoutter sur du papier absorbant. Disposer les croquettes de légumes avec la sauce soja à la tomate sur des assiettes, décorer avec la roquette et servir.