

# Croquettes de Riz à l'Igname

---

 [umamiandvegan.fr/croquettes-de-riz-a-ligname/](http://umamiandvegan.fr/croquettes-de-riz-a-ligname/)

## Croquettes de riz à l'igname

---

*Temps de préparation : 1h30*

*Temps de cuisson : 20 min*

*Recette pour 10 Croquettes*

### Ingrédients :

---

- 100 g de riz cru
- 20 g de grains d'orge cru
- ½ oignon
- 50 g d'épinards
- 1½ cuil. à soupe (1 tbsp + ½ tbsp) de gingembre frais
- ½ piment DOUX
- 2 ciboules
- 1 carotte
- 4 champignons de Paris
- Huile d'olive
- 1 cuil. à café (1 tsp) de fleur de sel
- ½ cuil. à café (½ tsp) de poivre
- 30 ml (2 tbsp) de sauce Ponzu
- 100 g d'Igname/Yamaimo
- Farine
- Maïzena ou fécule de pomme de terre
- Chapelure
- Huile de friture

*Attention, 1 cuil. à soupe (15 ml) ne correspond pas à 2 cuil. à café (5 ml x 2)*

*Et donc, 1/2 cuil. à soupe (7,5 ml) ne correspond pas à 1 cuil. à café (5 ml)*

### Préparation :

---

1. Rincer le riz plusieurs fois, jusqu'à ce que l'eau de rinçage devienne translucide. Ajouter l'orge, mélanger pour bien répartir les grains et cuire comme à votre habitude (autocuiseur, casserole...). Une fois cuit, laisser le riz refroidir à l'air libre.
2. Hacher l'oignon et le mettre de côté.
3. Enlever la tige des épinards. Hacher les épinards, le gingembre, le piment doux et les ciboules. Ajouter la carotte et les champignons coupés en petits dés.
4. Faire chauffer 2 cuil. à soupe (2 tbsp) d'huile d'olive dans une poêle à feu à moyen-vif. Y faire revenir les oignons jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

5. Ajouter tous les autres légumes, le sel, le poivre et la sauce Ponzu. Cuire 3 min en mélangeant de temps en temps. Arrêter le feu avant que les carottes ne ramollissent, elles doivent rester craquantes.
6. Laisser les légumes refroidir.
7. Une fois froid, mélanger les légumes et le riz. Râper l'igname et sans écraser les grains de riz, bien mélanger pour obtenir une consistance collante.
8. Se mouiller légèrement les mains, former les croquettes et les placer au frigo 30 min (afin qu'elles se tiennent mieux pendant la cuisson).
9. Préparer 3 bols.
  1. Dans le premier, y mettre de la farine.
  2. Dans le deuxième, de la maïzena et de l'eau (2 cuil. à soupe de maïzena pour 3 cuil. à soupe d'eau environ) afin d'obtenir un liquide légèrement collant (si celui-ci est trop épais, il risque de casser les croquettes).
  3. Dans le troisième, y mettre la chapelure
10. Enrober les croquettes de farine (secouer/frotter pour éliminer l'excédent), puis les tremper dans la maïzena et les rouler enfin dans la chapelure.
11. Verser environ 8 cm d'huile de friture dans une casserole et faire chauffer à feu vif. Une fois l'huile bien chaude, faire cuire les croquettes 3 min, jusqu'à ce qu'elles aient une belle couleur dorée. Les égoutter sur du papier absorbant et servir.

***C'est prêt ! Itadakimasu !***

## **Astuces :**

---

- L'igname peut être irritant au contact de la peau. Utiliser des gants si vous êtes sensible aux irritations. Aucune inquiétude, celle-ci est assez courte.
- Couper une carottes en dés facilement :