

## Jeunes pousses et croquettes de graines

Pour deux personnes

Un sachet de « Champêtre » Bonduelle  
1 cuillerée à café de graines de moutarde  
1 cuillerée à café de graines de sésame  
1 cuillerée à café de graines de lin  
1 cuillerée à café de pistaches vertes  
1 cuillerée à soupe de graines de tournesol  
1 cuillerée à soupe de graines de courge  
Un blanc d'œuf



Pour contraster avec la délicatesse des jeunes pousses de salade, j'imagine ces croquettes de graines très faciles à réaliser. Dans un bol, je mélange les graines de moutarde, de sésame, de lin, de tournesol et de courge. J'ajoute les pistaches vertes grossièrement hachées et le blanc d'œuf. Je mélange bien pour que le blanc d'œuf. Je mélange soigneusement pour ce que dernier s'immisce partout entre les graines J'assaisonne de sel et de poivre, je dépose des petites tas de la taille d'une noix sur un plat recouvert de papier sulfurisé. Je l'enfourne huit à dix minutes à 180°C. Je laisse refroidir les croquettes de graines puis je les décolle du papier. J'assaisonne la salade d'une vinaigrette aux herbes par exemple et je parsème de croquettes avant de servir.

