



Croquettes de kale et de crevettes

12/09/2019 à 10h59

Par [Laurence Benedetti](#)

Temps de préparation : 5 min

Temps de cuisson : 10 min

Pour 6 personne(s)

Ingrédients :

- 5 feuilles de kale
- 2 cuillère(s) à soupe de farine
- 1 oeuf
- 1 tasse(s) à café d'eau
- 6 crevettes
- huile d'olive

Préparation :

- Lavez les feuilles de kale, séchez-les, coupez-les en très fines lanières à l'aide d'un grand couteau ou du robot muni de la lame à concombre;
- Mettez le chou dans un saladier, saupoudrez-le de farine, remuez puis versez l'œuf battu avec l'eau et du sel, mélangez bien;
- Faites chauffer un filet d'huile d'olive dans une poêle, déposez des petits tas de chou, posez 1 crevette en appuyant sur chaque tas, faites cuire 5 mn puis retournez chaque croquette et cuisez-les de l'autre côté encore 5 mn;
- Servez aussitôt.