

Croquettes chocolat, milkshake banana

Ingrédients :

Pour **la ganache** –

- 185 gr de chocolat noir (celui que vous aimez)
- 45 gr de chocolat au lait (celui que vous aimez)
- 100 gr de crème liquide –
- 100 gr de lait demi-écrémé

Pour **la panure**

- 1 paquet de pain de mie blanc très souple et très humide

Pour **les croquettes** :

- 100 gr de poudre d'amande
- 150 gr d'œuf

Pour **la ganache** :

Portez à frémissement le lait et la crème puis versez-en 3 fois sur les chocolats préalablement concassés. Mélangez à l'aide d'un fouet. Débarrassez dans un plat, filmez au contact et laissez prendre tranquillement à température ambiante. Une fois la ganache prise, réalisez des boules entre les paumes de vos mains, en vous aidant d'un peu de cacao en poudre pour éviter que cela colle.

Pour **la panure**

Parez le pain de mie avec un couteau scie afin d'enlever la croûte et de ne garder que la mie souple et très humide du pain. Placez ces tranches de mie de pain au congélateur, en les espaçant, afin de les faire durcir (pour pouvoir les réduire en poudre plus facilement). A l'aide d'un petit robot coupe, mixez rapidement les tranches afin de les réduire en poudre. Sans attendre, passez ensuite cette poudre de mie de pain au tamis fin pour obtenir une poudre la plus fine possible. Filmez-la et conservez-la au réfrigérateur.

Pour **les croquettes**

Roulez les boules de ganache une première fois dans un plat rempli de poudre d'amande (entre vos deux mains pour que la poudre d'amande s'y accroche bien). Plongez-les ensuite délicatement dans l'œuf préalablement battu en omelette, sortez-les avec deux doigts pour ne pas enlever la poudre d'amande et panez-les ensuite dans la poudre de pain de mie. Recouvrez les croquettes complètement de cette chapelure et placez-les au froid pendant 10 minutes. Plongez-les à nouveau dans les œufs battus propres, puis sortez-les avec deux doigts pour ne pas enlever la mie de pain, avant de les paner une deuxième fois dans la poudre de pain de mie. Recouvrez à nouveau les croquettes complètement de chapelure, filmez-les et placez-les au froid jusqu'à leur cuisson.

Pour **la cuisson**

Préchauffez le four à 150 °C, puis faites chauffer l'huile dans une friteuse à 180 °C

maximum. Plongez les croquettes dans l'huile à l'aide d'une écumoire et laissez-les frire tranquillement jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. Égouttez-les sur du papier absorbant, puis passez-les pendant 1 minute au four pour que le cœur de la croquette soit bien fondant.

(l'extrême humidité de la chapelure est très importante, car pendant toute la cuisson dans la friture d'huile chaude, son eau va s'évaporer en fumée et laissera ainsi aux croquettes le temps de blondir et croustiller. Une chapelure trop sèche n'aura pas assez d'humidité, elle grillerait très vite et rendrait la texture des croquettes râpeuse et sèche)

Milk Shake banane

4 personnes

- **3** bananes
- 0,50 l de lait entier
- 1 sachet de sucré vanillé (à doser selon le goût)
- 1 boule de glace vanille (à doser selon le goût)

Enlevez la peau de la banane. Coupez-la en petit morceaux et placez dans le mixer. Ajoutez le lait jusqu'au niveau des bananes.

Ajoutez la boule de vanille dans la préparation et le sucre vanillé. Mixez le tout pour n'avoir aucun grumeau. Réservez quelques minutes au frigo.