



# GALETTES DE CHOU ROMANESCO

## INGRÉDIENTS

- 800 g de fleurettes de chou romanesco (1 belle tête)
- 1 œuf
- 80 g de farine
- 50 ml de lait (à ajuster en fonction de la texture)
- 2 à 3 cuillères à soupe de crème.
- 50 g de fromage râpé
- Sel, poivre, noix de muscade
- Huile d'olive

**TEMPS DE PRÉPARATION : 15MN**  
**TEMPS DE CUISSON : 20MN**  
**TEMPS TOTAL : 35MN**

## PRÉPARATION

Détachez les fleurettes de chou et lavez-les. Faites-les cuire dans de l'eau bouillante salée jusqu'à ce qu'elles soient bien tendres (environ 10 minutes)

Égouttez-les soigneusement, mettez-les dans un saladier, puis écrasez les à la fourchette jusqu'à ne conserver que de petits grains de chou romanesco (Note : vous pouvez aussi les réduire en purée si vous préférez une texture plutôt lisse).

Ajoutez la farine et mélangez, puis l'œuf battu en omelette. Mélangez également pour bien enrober.

Ajoutez le lait et la crème jusqu'à disposer d'une texture « galette-able » puis le fromage, sel, poivre, noix de muscade, et homogénéisez. Rectifiez l'assaisonnement jusqu'à ce que le goût vous plaise.

Faites chauffer un peu d'huile dans une poêle antiadhésive (ou une crêpière). Formez des galettes que vous tassez bien, puis faites-les cuire environ 5 minutes de chaque côté. Utilisez un emporte-pièce rond pour plus de précision. Itérez jusqu'à épuisement de la « pâte ».

*Dégustez ces galettes chou romanesco chaudes. Vous pourrez les réchauffer doucement à la poêle si besoin.*