



Chou-fleur pané au parmesan

PRÉPARATION

INGRÉDIENTS

- 1 Chou-fleur
- 2 œufs
- 50 gr Farine
- 50 gr Parmesan
- 50 gr Chapelure
- 2 c-à-s Huile d'olive
- 1 c-à-s Mélange d'épices cajun
- 1 cuillère à soupe
- 1 c-à-c Sel

Temps de préparation : 10mn
Temps de cuisson : 30mn
Temps total : 40mn

Préchauffez le four à 210°C.

Découpez le chou-fleur en bouquets, lavez-les et égouttez-les.

Dans un saladier, mélangez la farine avec les épices de cajun et le sel. Dans un autre, battez les œufs.

Dans un bol, mélangez la chapelure avec le parmesan et l'huile d'olive.

Trempez les bouquets de chou-fleur successivement dans la farine, l'œuf battu puis enrobez-les de chapelure.

Disposez les bouquets sur une plaque allant au four recouverte de papier cuisson et enfournez pendant 20 minutes. Retournez-les et poursuivez la cuisson de 10 minutes.

Dégustez le chou-fleur pané au parmesan bien chaud.