



Croquettes de chou-fleur

PRÉPARATION

INGRÉDIENTS

- 1 Chou-fleur
- 2 œufs
- 1/2 Oignon émincé
- 25 gr Comté râpé
- 25 gr Parmesan râpé
- 40 gr Chapelure
- 2 c-à-s Ciboulette ciselée
- Huile d'olive
- Sel, poivre

Temps de préparation : 15mn

Temps de cuisson : 45mn

Temps total : 1H

Préchauffez le four à 200°C.

Faites cuire le chou-fleur dans de l'eau bouillante salée pendant 20 min. Égouttez dans une passoire et laissez refroidir.

Coupez le demi oignon en petits dés. Écrasez le chou-fleur à la fourchette. Ajoutez l'oignon, le parmesan, le comté, la chapelure, les œufs et la ciboulette ciselée. Salez et poivrez. Mélangez bien. Déposez une feuille de papier sulfurisé sur une plaque allant au four. Façonnez des croquettes avec deux cuillères ou avec les mains.

Badigeonnez légèrement chaque croquette d'huile d'olive.

Enfournez pour 20 minutes. Au bout de ce temps, n'éteignez pas le four mais retournez délicatement chaque croquette, pour que l'autre face brunisse un peu plus. Laissez cuire 10-15 minutes supplémentaires. Laissez tiédir sur la plaque.

Servez les croquettes de chou-fleur tièdes ou froides avec de la sauce aioli par exemple.