

Croquette de chou fleur

Temps de préparation : 20 min

Temps de cuisson : 10 min

Ingrédients

- ½ chou-fleur
- 2 œufs
- 1 oignon pelé et ciselé
- 25 g de fromage râpé
- 25 g de parmesan râpé
- 30 g + 50g de chapelure
- ½ bouquet de ciboulette
- Huile d'olive
- Sel, poivre



Préparation

- Prélevez les bouquets de votre demi chou-fleur
- Faites cuire les bouquets dans de l'eau bouillante salée ou à la vapeur, jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Egouttez et versez les dans un bol. Ecrasez-les à la fourchette ou à l'aide d'un presse purée.
- Préchauffez votre four à 190°C.
- Ajoutez le demi oignon pelé et émincé finement, la chapelure et mélangez.
- Ajoutez le fromage râpé, le parmesan, le sel, le poivre et l'œuf et mélangez bien. Ciselez la ciboulette à l'aide d'une paire de ciseaux. Goûtez et rectifiez éventuellement l'assaisonnement.
- Formez une dizaine de croquettes avec vos mains. Mouillez vous les mains régulièrement, afin de faire des croquettes lisses. Les enrobées de chapelure. Déposez les sur une plaque de cuisson recouverte de papier cuisson.
- Enfournez les croquettes 10 mn, jusqu'à ce qu'elles soient dorées.



Fruits et légumes

