



Croquettes chou-fleurs



6 convives

Ingrédients



½ chou-fleur



30g + 50g chapelure



25g de fromage râpé



25g de parmesan râpé



2 œufs



½ bouquet de ciboulette



sel/poivre

Préparez !

1

Préchauffer le four à 180°C



2



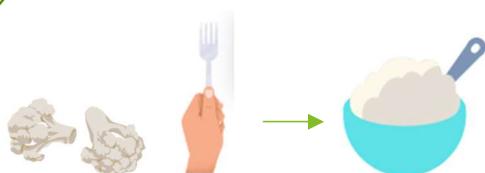
Laver et couper les choux-fleurs

3

Faites cuire les choux fleurs dans une casserole d'eau bouillante jusqu'à ce qu'ils soient tendres



4



Réduisez-les grossièrement en purée à l'aide d'une fourchette

5

Laver et hacher finement la ciboulette



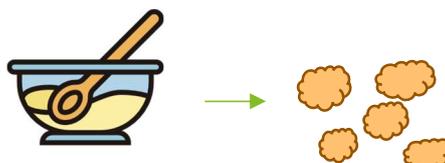
6



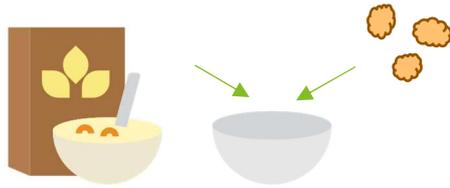
Mélanger l'œuf, le sel, le poivre, la chapelure, le parmesan, le fromage râpé et la ciboulette. Puis incorporez la purée de choux-fleurs

7

Former des boules avec la pâte

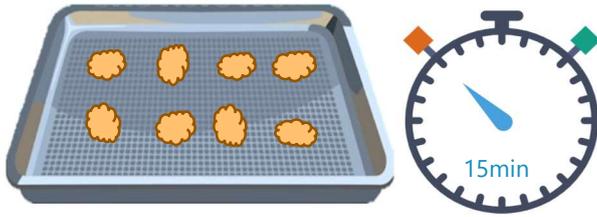


8



Roulez les boules dans la chapelure

9



Déposer les croquettes sur du papier sulfurisé et enfourner 15 minutes.

Savourez !