

Croquettes de chou-fleur au parmesan

Difficulté : Facile

Préparation : 20 min / Cuisson : 15 min

Ingredients pour 2 personnes :

1 oeuf

400 g de chou-fleur surgelé (ou 1/2 chou-fleur frais)

1 oignon

30 g de comté râpé

30 g de parmesan râpé

30 g de chapelure

1 cuil. à soupe d'huile d'olive

Sel

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.

Égouttez et versez-les dans un bol.

Écrasez-les à la fourchette ou à l'aide d'un presse-purée.

Préchauffez votre four à 180° C (Th.6).

Ajoutez le demi oignon pelé et émincé finement.

Ajoutez la chapelure et mélangez.

Ajoutez le comté râpé.

Ajoutez le parmesan fraîchement râpé et un peu de sel.

Ajoutez un oeuf et mélangez bien.

Ciselez la ciboulette à l'aide d'une paire de ciseaux au-dessus du bol
et mélangez.

Goutez et rectifiez éventuellement l'assaisonnement.

Formez une dizaine de croquettes avec vos mains.

Mouillez-vous les mains régulièrement, afin de faire des croquettes lisses.
Déposez-les au fur et à mesure sur une plaque de cuisson recouverte de papier cuisson.

Badigeonnez les croquettes avec de l'huile d'olive puis enfournez pour 15 min environ,
jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.

Vous restez plus qu'à passer à table

Servez tiède avec une petite sauce.

Bon appétit à toutes & tous !!