

# Croquettes de chou-fleur au parmesan

Difficulte : Facile

Preparation : 20 min / Cuisson : 15 min

Ingredients pour 2 personnes :

1 oeuf

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

1 oignon

30 g de comte rape

30 g de parmesan rape

30 g de chapelure

1 cuil à soupe d'huile d'olive

Sel

Preparation :

Prelevez les bouquets de votre demi chou-fleur

Faites cuire les bouquets dans de l'eau bouillante salee ou a 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 puree.

Prechauffez votre four a 180° C (Th.6).

Ajoutez le demi oignon pele et emince finement.

Ajoutez la chapelure et melangez.

Ajoutez le comte rape.

Ajoutez le parmesan fraichement rape et un peu de sel.

Ajoutez un oeuf et melangez bien.

Ciselez la ciboulette a l'aide d'une paire de ciseaux au dessus du bol  
et melangez.

Goutez et rectifiez eventuellement l'assaisonnement.

Formez une dizaine de croquettes avec vos mains.

Mouillez vous les mains regulierement, afin de faire des croquettes lisses.  
Deposez-les au fur et a 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 dorees.

Vous reste plus qu' à passer à table

Servez tiede avec une petite sauce.

Bon appetit à toutes & tous !!