

Croquettes de chou-fleur au parmesan



PRÉPARATION

- Préchauffer le four à 190 °C
 - Prélever 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.
 - Égoutter et verser dans un bol. Écraser à la fourchette ou à l'aide d'un presse-purée.
 - Ajouter le demi oignon pelé et émincer finement.
 - Rajouter la chapelure et mélanger.
 - Ajouter le Comté et mélanger puis répéter l'opération avec le parmesan.
 - Rajouter l'œuf et bien mélanger.
 - Ciseler la ciboulette.
 - Former des croquettes avec les mains. Veillez à vous laver les mains entre chaque croquette afin de faire des belles croquettes lisses.
 - Badigeonner les croquettes avec de l'huile d'olive puis les mettre au four pour 15 minutes.
- Servir les croquettes bien dorées.

INGRÉDIENTS pour 4 personnes



Facile



Bon marché



20 min.



15 min.

Ingrédients (8 croquettes)

- 1 œuf
- 1/2 oignon ciselé
- 20g parmesan râpé
- Bouquet de ciboulette
- 1/2 chou-fleur
- 20g comté râpé
- 24g de chapelure
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive • sel/poivre

EN ACCOMPAGNEMENT!

Pour ajouter de la fraîcheur, une petite sauce au yaourt : mélangez 2 yaourts grecs, 1 cuillère à café de tahin pâte de sésame, 1 gousse d'ail écrasée et 1 bouquet de ciboulette ciselée...



L'accord mets-vin

du sommelier

Un amuse-bouche parfait pour un tête-à-tête

Cidre Brut des Vergers de l'Île à Saint Grégoire

RETROUVEZ NOS VINS DANS
l'onglet "CAVE" de notre boutique
dupanieralassiette.fr