

CROQUETTES DE CHOU-FLEUR AU FOUR

Ingrédients : pour une dizaine de croquettes

- 5 tasses (400 g) de chou-fleur cru, cuit (cela devrait donner environ 400 g de fleurons cuits bien égouttés)
- Un peu d'eau ou du bouillon de légumes (pour la cuisson du chou-fleur)
- 1 ¼ tasse (50 g) de parmesan râpé (*à la microplane et légèrement tassé*)
- 4 ½ c. à soupe (30 g) de chapelure
- 1 œuf
- 4 c. à soupe de persil plat ciselé
- Sel et poivre
- Huile d'olive

Préparation

1. Prélever les fleurons d'environ le ¾ d'un chou-fleur (ou un peu plus). Bien rincer sous l'eau.
2. Dans une casserole, faire cuire les fleurons dans l'eau ou le bouillon jusqu'à ce qu'ils soient très tendres.
3. Lorsque les fleurons sont bien cuits, les égoutter et les écraser à la fourchette ou avec un presse-purée.
4. Déposer dans un bol, et ajouter le reste des ingrédients sauf l'huile. Bien mélanger.
5. Former une dizaine de croquettes.
6. Préchauffer le four à 375°F (190°C).
7. Disposer sur une plaque préalablement recouverte de papier parchemin.
8. À l'aide d'un pinceau, badigeonner les croquettes d'un peu d'huile d'olive
9. Enfourner pour une quinzaine de minutes. Si les croquettes ne sont pas assez dorées au bout de ce temps, mettre le four à «grill» et continuer la cuisson jusqu'à ce que les croquettes soient bien dorées.
10. Servir en accompagnement d'une viande ou en bouchées apéritives.

Suggestion : vous pouvez servir ces croquettes avec une petite mayonnaise nature ou épicée

Source : déclinaison d'une recette de La table de Clara/l'original sur Le journal des femmes

<https://www.latabledeclara.fr/2021/02/croquettes-de-chou-fleur-au-four.html>

<https://cuisine.journaldesfemmes.fr/recette/3119000-croquettes-de-chou-fleur-au-parmesan-au-four>

« La fille de l'anse aux coques », Maripel, le mercredi 6 mars 2024

<https://lafilledelanseauxcoques.blogspot.com/2024/03/croquettes-de-chou-fleur-au-four.html>

