

CROQUETTES DE CHOU FLEUR AU PARMESAN

- **Type de plat** : Garniture
- **Difficulté** : Facile
- **Coût de la recette** : Bon marché
- **Temps de préparation** : 35 min
- **Temps de cuisson** : 15 min
- **Pays** : France



Ingrédients pour 4 personnes

- 1/2 chou-fleur
- 1 œuf
- 1/2 oignon pelé et ciselé
- 25 g de fromage de Comté râpé
- 25 g de parmesan râpé
- 30 g de chapelure
- 1 demi-bouquet de ciboulette
- Sel
- Huile d'olive

Étapes de préparation

1. Prélevez les bouquets de votre demi-chou-fleur et gardez les tiges pour faire une soupe par exemple.
2. 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'une presse purée.
3. Préchauffez votre four à 190°C.
4. Ajoutez le demi oignon pelé et émincé finement.
5. Ajoutez la chapelure et mélangez.
6. Ajoutez le fromage de Comté râpé
7. Ajoutez le parmesan fraîchement râpé et un peu de sel.
8. Ajoutez un œuf et mélangez bien.
9. Ciselez la ciboulette à l'aide d'une paire de ciseaux au-dessus du bol et mélangez. Goûtez et rectifiez éventuellement l'assaisonnement.
10. 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.
11. Badigeonnez les croquettes avec de l'huile d'olive puis enfournez pour une quinzaine de minutes, jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. Servez tiède avec une petite sauce

