

Croquettes de chou-fleur

INGRÉDIENTS (pour une dizaine de croquettes)

- bouillon de légumes
- 400g de chou-fleur cuit
- 50g de parmesan
- 30g de chapelure
- 1 oeuf
- ciboulette
- sel et poivre
- huile d'olive

PRÉPARATION

1. Après avoir lavé le chou-fleur et découper ses fleurettes : les cuire dans de l'eau + bouillon de légumes.
2. Préchauffer le four à 200°C
3. Une fois le chou-fleur cuit : égoutter les fleurettes et les écraser à la fourchette ou au presse purée.
4. Ajouter le parmesan puis la chapelure, la ciboulette ciselée et l'oeuf.
5. Saler et poivrer. On peut ajouter des mélanges d'épices que l'on aime particulièrement.
6. Mélanger à la main jusqu'à ce que le mélange soit à peu près uniforme.
7. Avec nos mains, former une dizaine de croquettes.
8. Les déposer sur une plaque recouverte de papier cuisson.
9. Les badigeonner avec de l'huile d'olive et enfourner pour 15 à 20 minutes environ (à surveiller en fonction de la taille de nos croquettes et de la puissance de notre four).
10. Servir en entrée ou en accompagnement d'une salade, poêlée de légumes, légumes vapeur, soupe, etc.

Personnellement, j'adore la servir avec une sauce réalisée à partir de crème de soja OU yaourt de brebis + jus de citron + sel / poivre + ciboulette !

Variantes

Car nous sommes tous différents (goûts, habitudes ou intolérances), voici quelques variantes :

- **Chou-fleur** : on peut utiliser du brocolis ou du chou romanesco. Dans ce cas, on rajoutera environ 10g de chapelure (ces deux choux contenant plus d'eau que le chou-fleur dont la texture se rapproche de la pomme de terre).
- **Parmesan** : on peut utiliser du pecorino ou de la levure maltée pour une versions sans produit laitier (contre-indiquée en cas de terrain enflammée ou de troubles digestifs chroniques).
- **Chapelure** : on peut opter pour une variante sans gluten (en magasin bio) ou la faire soi-même : choisir le pain de notre choix, le couper en gros morceaux et le laisser sécher dans un endroit frais et bien sec. Une fois que le pain est bien dur, le passer au mixeur pour obtenir sa chapelure maison !
- **Ciboulette** : on peut opter pour d'autres herbes aromatiques tels que le persil, la coriandre, la menthe, etc.
- **Épices** : faites parler vos envies et utiliser le mélange d'épices que vous adorez !