



2 à 4 personnes
ou 8 à 10 croquettes



10 mn de préparation,
15 mn de cuisson



Facile

Côté cuisine

Croquettes fromagères au chou-fleur

Ingrédients



300g de chou-fleur cuit (frais ou surgelé)



100 g de Fromage frais à tartiner
OU
100g de fromage râpé
(emmental, comté, cantal...)



3 cuillères à soupe rases
de Maizena (30 g)



1 Œuf



Beurre ou huile (pour la poêle)



Sel, poivre



Au choix :
1 cuillère à soupe de pesto,
herbes (ciboulette, persil...),
curry...

Préparation

1

Couper en petits morceaux les bouquets de chou-fleur cuits.



2

Mélanger le fromage et l'œuf à la fourchette.



3

Ajouter la maïzena et bien mélanger.



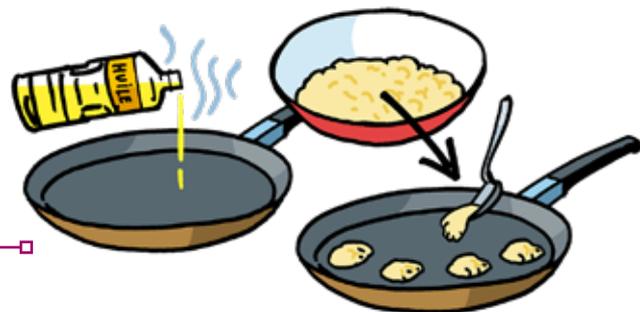
4

Ajouter le chou-fleur. Saler et poivrer, assaisonner à votre goût (pesto, épices, herbes...).



5

Faire chauffer une poêle légèrement graissée (beurre ou huile) et y déposer des petits ronds de la préparation à l'aide d'une cuillère à soupe.



6

Faire dorer les croquettes à feu moyen quelques minutes de chaque côté. Servir.



Infoplus

Une façon rapide et savoureuse d'utiliser un reste de légumes de saison (choux, courgettes, potiron...) et de le faire apprécier autrement qu'avec les recettes habituelles. L'hiver, accompagnées de crudités (betteraves ou carottes râpées, salade verte, mâche, endives...) et de féculents (pomme de terre vapeur, riz...), ces croquettes permettent de composer une assiette complète pour le dîner.