

.....

## CROQUETTES DE CHOU FLEUR

### EPICE



### Ingrédients pour une quinzaine de croquettes:

- ½ chou-fleur
- 1 oignon
- 70 g de parmesan râpé
- 50 g de chapelure de maïs
- 1 œuf
- 1 c. à s. de curry
- ½ c. à c. de piment doux
- 1 pincée de poudre de muscade
- Sel et poivre

Faire cuire le chou-fleur à la vapeur pendant une quinzaine de minutes.

Dans un bol, mettre tous les ingrédients puis mixer grossièrement.

Façonner les croquettes puis les disposer sur une plaque de cuisson allant au four, recouverte de papier cuisson.

Faire cuire à 180°C pendant une vingtaine de minutes, puis les retourner, laisser cuire encore entre 5 et 10 minutes.

Ces croquettes peuvent être servies avec une salade ou pour l'apéritif.

*Recette proposée lors de l'atelier cuisine animé par :*

Julie PAGESSE

NATUROPATHE-REFLEXOLOGUE



Belleville (69)

06 65 21 50 67

[www.naturopathie-beaujolais.fr](http://www.naturopathie-beaujolais.fr)