



Galettes de chou-fleur au parmesan

RECETTES - LÉGUMES - VÉGÉTARIEN / VÉGANE



NOMBRE DE PORTION : 30

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 MIN

TEMPS DE CUISSON : 20 MIN

TEMPS DE REPOS :

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: MOYEN

CONGÉLATION: NON

Ingrédients

- 6 tasses de chou-fleur, en petits fleurons
- 2 œufs
- ½ tasse de farine tout usage
- ½ tasse de parmesan, râpé
- ½ c. thé de poudre à pâte
- Une pincée de poudre d'ail
- 1 c. thé d'épices à légumes
- Sel et poivre
- Huile à friture

Accompagnement : sauce tzatziki, sauce à l'ail, mayonnaise au pesto.

Préparation

1. Dans le robot culinaire, réduire les fleurons de chou-fleur en petits morceaux sans le réduire en purée.
2. Dans un bol, fouetter les œufs.
3. Ajouter le chou-fleur, la farine, le parmesan, la poudre de pâte, la poudre d'ail et les épices.
4. Saler et poivrer . Bien mélanger.
5. Former 30 petites galettes.
6. Dans un poêlon profond, chauffer un petit fond d'huile.

7. Faire frire 5 galettes à la fois des deux côtés quelques minutes. Déposer les galettes sur du papier absorbant. Recommencer pour les galettes restantes.
8. Servir chaudes avec de la sauce tzatziki, une sauce à l'ail ou une mayo au pesto.