

Temps de cuisson : 20 minutes

Temps de préparation : 10 minutes

Degré de difficulté : facile

Portion : 30 petites galettes



Galettes de chou-fleur au parmesan

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.

Marche à suivre :

1. Dans le robot culinaire, réduire les fleurons de chou-fleur en petits morceaux, de la grosseur du quinoa 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 et bien mélanger.
5. Former 30 petites galettes.
6. Dans un poêlon profond, chauffer un petit fond d'huile.
7. Faire frire les 5 galettes 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.