

Croquettes de chou-fleur au parmesan

- 1 oeuf
- ½ chou-fleur
- ½ oignon pelé et ciselé
- 25 g de comté râpé
- 25 g de parmesan râpé
- 30 g de chapelure
- ½ bouquet de ciboulette
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Sel ou sel fin

Prélevez les bouquets de votre demi chou-fleur et gardez les tiges pour faire une soupe par exemple.

Faites cuire les bouquets dans de l'eau bouillante salée ou à la vapeur, jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Egouttez et versez-les dans un bol. Ecrasez-les à la fourchette ou à l'aide d'un presse purée.

Préchauffez votre four à 190°C.

Ajoutez le demi oignon pelé et émincé finement.

Ajoutez la chapelure et mélangez.

Ajoutez le comté râpé.

Ajoutez le parmesan fraîchement râpé et un peu de sel.

Ajoutez un oeuf et mélangez bien. Ciselez la ciboulette à l'aide d'une paire de ciseaux au dessus du bol et mélangez. Goûtez et rectifiez éventuellement l'assaisonnement.

Formez une dizaine de croquettes avec vos mains. Mouillez-vous les mains régulièrement, afin de faire des croquettes lisses. Déposez-les au fur et à mesure sur une plaque de cuisson recouverte de papier cuisson.

Badigeonnez les croquettes avec de l'huile d'olive puis enfournez pour une quinzaine de minutes, jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. Servez tiède avec une petite sauce.