



Galettes fromagères au chou-fleur



Parfois, en voulant recycler les restes, on tombe sur de bonnes recettes comme celle de ces croquettes au chou-fleur, au Boursin et aux flocons d'avoine. Ces galettes sont moelleuses et se tiennent bien à la cuisson (merci les flocons d'avoine !).

Ingrédients (pour 6 galettes) :

- 300 g de chou-fleur cuit
- 100 g de flocons d'avoine
- 1 oeuf
- 100 g de fromage frais à l'ail et fines herbes
- quelques brins de ciboulette
- noix de muscade râpée
- 1 cuil à soupe d'huile
- sel, poivre blanc

Préparation :

Faire cuire le chou-fleur découpé en fleurettes à la vapeur, jusqu'à ce qu'il soit fondant.

Mixer finement le chou-fleur jusqu'à obtenir purée homogène. Ajouter l'oeuf entier, le fromage frais. Assaisonner de noix de muscade râpée, de sel et de poivre. Mixer à nouveau.

Ajouter les flocons d'avoine dans la préparation, parsemer de ciboulette ciselée. Mélanger le tout.

Faire chauffer l'huile dans une poêle anti-adhésive, lorsque la poêle est chaude, ajouter des petits tas du mélange au chou-fleur (pour faire des galettes régulières, je remplis des emportes-pièces de purée puis je les retire quelques minutes après, lorsque la galette est prise).

Faire cuire 3-4 min à feu moyen sur une face puis les retourner pour faire cuire de l'autre côté.

Servir les galettes aussitôt.

Le 1 Novembre 2011 – Par Gaëlle – Cuisine et dépendances

Lien : <http://gainthekitchen.canalblog.com/archives/2011/11/01/index.html>