

BOULETTES AU CHOUX FLEUR



Temps de préparation: 3mn - Temps de cuisson: 30mn - Nombre de portions: 12

Ingrédients:

- 650g Choux Fleur
- 1cc Curcuma en poudre
- 1 Oeuf
- 180g Chapelure
- 1/2 cc Ail sec
- 2 pincées Sel
- 40g Parmesan
- Un peu Huile d'olive

Préparation:

- Préchauffer le four à 200°: Placer 40g Parmesan dans le bol pulvériser 10 sec / vitesse 10. Puis le réserver dans un récipient
- Préparer et couper 650g choux fleur. Le placer dans Varoma mettre 500g d'eau dans le bol et cuire à la vapeur 15 min / Varoma / vitesse 2.
- Placer le choux fleur dans le bol ajouter 1cc de curcuma en poudre, 1 oeuf en entier, 180g de chapelure, 2 pincées de sel, le parmesan puis mélanger 10 sec / vitesse 4.

- Former des boulettes aplaties. Les placer sur une plaque à four recouverte de papier cuisson.
- A l'aide d'un pinceau passer un peu d'huile d'olive sur chaque boulette puis les placer au four à 200° Ou grill pour 10 à 15 minutes à contrôler.