

Recette de nos GALETTES DE CHOU-FLEUR



unemaitresse.fr



Étapes

- Commencer par faire cuire votre chou-fleur à la vapeur pendant une vingtaine de minutes. Il doit être fondant.
- Dans un saladier, mettre le chou-fleur puis l'écraser à la fourchette.
- Battre l'oeuf avec le sel, le poivre, le curry. Mélanger au chou-fleur.
- Tamiser dessus la farine et mélanger à nouveau.
- Ajouter le fromage. Mélanger.
- Faire chauffer une poêle avec de l'huile d'olive. Former des boules de préparation et les écraser dans la poêle avec une spatule. Cuire des deux côtés quelques minutes.
- Déposer sur un papier absorbant pour retirer l'excès de graisses.