

Recette de nos

GALETTES DE CHOU-FLEUR ET BROCOLI



unemaitresse.fr

Ingédients

- 600g de petites fleurettes de chou-fleur et brocolis
- 2 oeufs
- 2 cuil. à café de curcuma
- 30g de maïzena
- 40g de farine fluide de blé
- 10cl de crème liquide entière
- 60g de fromage râpé
- Sel, poivre
- Un peu d'huile pour cuisson

Étapes

Faire cuire les fleurettes de chou-fleur et brocolis à dans une casserole d'eau une dizaine de minutes. Puis les laisser refroidir et s'égoutter.

Mélanger la farine et la maïzena.

Battre les oeufs et le mélange farine/maïzena.

Ajouter la crème en mélangeant bien, sans créer de grumeaux. La pâte doit être onctueuse, plus épaisse qu'une pâte à crêpe, pas trop liquide.

Ajouter le sel et le poivre.

Verser les légumes dans cette préparation et écraser à la fourchette assez grossièrement, sans faire une purée, mais sans laisser trop de gros morceaux.

Faire cuire les galettes dans une poêle bien chaude, huiler le fond de la poêle. Déposer l'équivalent d'une cuillère à soupe de pâte dans la poêle, retourner lorsque c'est doré.