

PALETS DE CHOU-FLEUR AU CURRY

Retrouvez toutes nos recettes sur www.panier-naturel.com

Facile	Coût faible
Préparation : 15 minutes	Cuisson : 30 minutes
Pour 4 personnes	1 cocotte minute, 1 Poêle, 1 batteur

Ingédients :

600 gr de bouquets de chou-fleur
50 gr de farine ou de fécule
7 cl de lait
2 cuillères à soupe de crème liquide
3 oeufs
2 cuillères à café de curry en poudre**
1 noisette de beurre
2 cuillères à soupe d'huile olive
Quelques brins de ciboulette
Sel, poivre du moulin

Préparation :

1 - Séparer et laver les bouquets de chou-fleur, les plonger dans une grande quantité d'eau bouillante salée et laisser cuire environ 20 mn (ou à la vapeur).
2 - Les égoutter soigneusement, puis les écraser à la fourchette pour obtenir une purée grossière.
3 - Déposer la purée dans un saladier et incorporer la farine.
4 - Ajouter le lait, la crème, 2 oeufs entiers et un jaune, le curry, saler, poivrer et mélanger pour obtenir une préparation onctueuse.
5 - Déposer le blanc d'oeuf restant dans un bol, ajouter une pincée de sel et battre en neige ferme. Incorporer ce blanc délicatement à la préparation au chou-fleur.
6 - Préchauffer le four à 150 °C (th. 5).
7 - Faire chauffer le beurre et l'huile dans une poêle. Lorsque le mélange est bien chaud, déposer 2 ou 3 petits tas de la préparation et les aplatir pour former de petits palets. Faire cuire environ 5 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
8 - Les déposer sur une plaque à pâtisserie et les maintenir au chaud dans le four. Les servir bien chauds parsemés de ciboulette.

** On peut remplacer le curry par 100 gr de comté râpé. On peut utiliser des cercles pour obtenir un rond parfait à la cuisson