

# LA RECETTE DE VALÉRIE

## CROQUETTES de CHOU-FLEUR

**Pour 6 personnes :**

Les ingrédients :

1 chou-fleur

100 g de parmesan

2 œufs

1 cube de bouillon de volaille

100 g de chapelure

Persil, sel et poivre



La recette :

Cuire le chou-fleur avec le bouillon de légumes.

Puis écraser avec le parmesan, la chapelure, les 2 œufs, le persil, le sel, le poivre.

Former des croquettes et les mettre au four 15 mn à 180°

Badigeonner d'huile et laisser jusqu'à ce que les croquettes soit bien dorées.