



BOUCHÉES APÉRO CHOU-FLEUR ET PARMESAN



Ingrédients

- 300g de chou-fleur cuit
- 40g de chapelure
- 40g de parmesan
- 1 oeuf
- 1 càs d'huile d'olive
- 1/2 càc de sel
- 1 càc de paprika
- Poivre, romarin, thym selon vos goûts



Préparation

Préchauffez le four à 180 degrés.

Au préalable, le chou-fleur doit être cuit à la vapeur ou à l'eau et bien égoutté.

Réduisez le chou-fleur en miettes à l'aide d'un mixeur.

Dans un bol, mélangez le avec la chapelure, le parmesan, les épices et l'oeuf. Ajoutez l'huile. Mélangez jusqu'à obtenir une pâte homogène.

A l'aide de vos main et d'une cuillère, formez 20 petites quenelles de pâte et disposez les sur une feuille de papier cuisson.

Enfournez pour 18 minutes et servez chaud ou froid.