



LA RECETTE du LUNDI

croquettes de chou fleur aux épices du comptoir,
sauce yaourt citron sumac

plat



INGRÉDIENTS

Pour les croquettes

1 petit chou fleur
2 œufs
90 g de chapelure
40 g de parmesan râpé
1 petite échalote
1 gousse d'ail
2 cuillères à soupe de farine
4 cuillères à soupe de chapelure
en plus pour l'extérieur
Produits du Comptoir
1 cuillère à café de muscade
1 demi cuillère à café de cumin
1 demi cuillère à café de poudre de
tomate
1 demi cuillère à café de Sel Salish
 $\frac{2}{3}$ morceau de poivre long d'Inde rapé
1 cuillère à soupe de persil ciselé
Huile d'olive Basilic pour la cuisson

Pour la sauce

150 g de yaourt grec
1 cuillère à soupe de jus de citron
Un peu de zeste de citron
Produits du Comptoir
1 cuillère à café de sumac
1 cuillère à soupe de ciboulette ou
de persil ciselé
1 pincée de fleur de sel nature
1 cuillère à café d'huile d'olive Basilic
1 cuillère à café de miel de thym si tu
veux une sauce plus douce



Pour 4 personnes



PRÉPARATION :



1. Cuire le chou fleur

Coupe le chou fleur en fleurettes. Fais le cuire dans l'eau bouillante salée ou à la vapeur pendant 10 à 12 minutes. Il doit être bien tendre.

Égoutte le très bien. Laisse le tiédir, puis écrase le grossièrement à la fourchette ou hache le finement au couteau.

Ensuite, presse le dans un torchon propre ou entre tes mains pour retirer le plus d'eau possible. Cette étape est importante pour avoir de belles croquettes qui se tiennent bien.

2. Préparer la base

Épluche et émince très finement l'échalote. Hache l'ail.

Dans un grand saladier, mélange le chou fleur avec les œufs, la chapelure, le parmesan, l'échalote, l'ail, le persil, la farine, la muscade, le cumin, la poudre de tomate, le Sel Salish et le poivre long.

Mélange bien jusqu'à obtenir une préparation homogène. La texture doit être souple mais facile à façonner. Si elle est trop humide, ajoute un peu de chapelure.

Laisse reposer 10 minutes au frais.

3. Former les croquettes

Prends un peu de préparation dans les mains et forme des croquettes rondes ou légèrement allongées.

Passe les ensuite dans la chapelure prévue pour l'extérieur. Cela donnera une texture bien croustillante à la cuisson.

4. Cuire les croquettes

Fais chauffer un peu d'huile d'olive dans une grande poêle.

Dépose les croquettes et fais les cuire à feu moyen pendant 3 à 4 minutes sur chaque face. Elles doivent être bien dorées.

Tu peux aussi les cuire au four à 200°C pendant environ 20 à 25 minutes. Dans ce cas, ajoute un léger filet d'huile d'olive sur le dessus et retourne les à mi cuisson.

Préparation de la sauce

Dans un bol, mélange le yaourt grec, le jus de citron, le zeste, le sumac, les herbes, la fleur de sel et l'huile d'olive.

Ajoute le miel si tu veux une sauce un peu plus ronde et plus douce.

Mélange bien. Goûte, puis ajuste selon ton envie. La sauce doit être fraîche, acidulée et légère pour contraster avec les croquettes bien gourmandes.

Dressage

Sers les croquettes bien chaudes avec la sauce à côté ou déposée en fond d'assiette.

Tu peux ajouter au moment de servir :

un peu de persil frais

une petite pincée de sumac sur la sauce

et quelques zestes de citron pour une finition encore plus fraîche

