

BOUCHÉES DE CHOU-FLEUR AU FOUR

Quel travail d'équipe que cette recette! Un truc clochait au départ, mais eh! que nous avons fini par dénicher la bonne formule. De l'événement de dégustation chez Sezal à la cuisine de Tamara, en passant par les exigences de Jacob, huit ans, qui voulait une version ultra-croustillante, nous sommes arrivés à cette recette qui coche toutes les cases.

 <30 min  Aucune  18-20 bouchées  Oui*

2 œufs

60 ml (¼ tasse) de parmesan, râpé

60 ml (¼ tasse) de chapelure panko

1,25 ml (¼ c. à thé) de sel casher

1,25 ml (¼ c. à thé) de curcuma moulu

1 petite tête de chou-fleur de 285 g (10 oz), râpée et essorée soigneusement**

125 ml (½ tasse) de cheddar, râpé

125 ml (½ tasse) de mozzarella, râpée

Préchauffer le four à 200 °C (400 °F). Vaporiser un moule de 24 mini-muffins avec un aérosol de cuisson antiadhésif. La pâte permet de confectionner de 18 à 20 bouchées.

Dans un grand bol, mélanger les œufs, le parmesan, la chapelure panko, le sel et le curcuma. Incorporer le chou-fleur, le cheddar et la mozzarella.

Répartir uniformément ce mélange dans les moules et presser fermement à l'aide du dos d'une cuillère. Cuire au four de 15 à 18 minutes, jusqu'à ce que les bouchées soient bien dorées.



ASTUCE À LA CARTE

* Si vous congelez vos bouchées crues, roulez le mélange avec les mains humides, pour obtenir des boulettes de 2,5 cm (1 po). Disposez les bouchées crues en une seule couche sur une plaque de cuisson et congelez-les. Une fois congelées, transférez-les dans un contenant hermétique et conservez-les au congélateur jusqu'à 3 mois. Faites-les cuire directement du congélateur au four : tapissez une plaque de cuisson avec du parchemin et ajoutez de 2 à 3 minutes au temps de cuisson, au besoin.

** Placez le chou-fleur râpé dans une étamine ou entre deux linges à vaisselle et pressez pour extraire le plus de liquide possible. La méthode avec l'étamine est plus efficace.