

Croquettes de chou-fleur à l'ail des ours

Pour 20 croquettes

500g de chou fleur cuit

15 feuilles d'ail des ours

1 cuil à café de fleur de sel

1 cuil à café rase de piment d'Espelette en poudre

1 citron (jus et zeste)

2 cuil à soupe de pecorino râpé

60g de chapelure

2 cuil à soupe d'huile d'olive

Chapelure pour la panure

Huile d'olive

Ecrasez le chou-fleur à l'aide d'une fourchette, incorporez la fleur de sel, la panure, le piment d'Espelette, le jus de citron ainsi que son zeste râpé, les feuilles d'ail des ours ciselées, l'huile d'olive et le pecorino, mélangez pour obtenir une sorte de purée grossière.

Versez la panure supplémentaire dans un bol, formez des boulettes avec votre « purée » de chou fleur et passez-les dans la panure, déposez-les dans une assiette le temps de toutes les faire.

Faites chauffer un filet d'huile d'olive dans une sauteuse et faites-y dorer les boulettes en les tournant régulièrement pour que toute leur surface soit bien dorée.

Servez les croquettes chaudes ou froides accompagnées d'une sauce au yaourt (par exemple : yaourt+huile d'olive+ fleur de sel à l'estragon et au citron), en salade ou en accompagnement d'une viande ou d'un poisson.