

# BOULETTES AU CHOU FLEUR (thermomix)



Pour mon Coup de cœur du dimanche une recette de [La Cuisine de Vero](#)

## Ingrédients :

- 600 g de chou-fleur
- 1 c à c de curcuma en poudre
- 1 œuf
- 180 g de chapelure
- 2 pincées de sel
- poivre
- 80 g de parmesan
- 500 g d'eau
- un peu d'huile d'olive

## Préparation :

- Préchauffer le four à 200°
- Préparer et couper 600g choux fleur
- Le placer dans Varoma
- mettre 500g d'eau dans le bol, placer le varoma
- puis cuire à la vapeur 15 minutes température Varoma à vitesse 2.
- Placer le chou fleur dans le bol ajouter 1 c à c de curcuma en poudre, 1 œuf en entier, 180 g de chapelure, 2 pincées de sel, le parmesan
- puis mélanger 20 secondes à vitesse 4.
- transvaser le contenu du bol dans un saladier, rectifier l'assaisonnement
- puis former des boulettes
- Aplatir légèrement les boulettes
- Les placer sur une plaque à four recouverte de papier cuisson.
- A l'aide d'un pinceau passer un peu d'huile d'olive sur chaque boulette
- puis les placer au four à 200° Ou grill pour 10 à 15 minutes à contrôler.

*Si vous réalisez une de mes recettes, dites moi ce que vous en pensez afin que je puisse apporter des améliorations.*