



CROQUETTES DE CHOU-FLEUR ET POULET A LA NOIX DE MUSCADE



Facile

Préparation: 15 mn

Cuisson: 30 (15 + 15)

Pour une vingtaine de croquettes:

½ chou-fleur

2 escalopes de poulet ou 200g de poulet cuit

1 œuf

125 g de ricotta

2 ou 3 càs de farine

1 pincée de noix de muscade

Sel et poivre

Quelques càs d'huile d'olive

Parer et laver le chou-fleur, détacher les petits bouquets avant de le faire cuire dans l'eau bouillante salée jusqu'à ce qu'il soit bien tendre.

L'égoutter et le réduire en purée. Hacher le poulet cuit ou cru pas trop finement, soit au mixer, soit au couteau. Mélanger la purée de chou fleur avec le poulet haché, la ricotta, la muscade et l'œuf. Ajouter la farine afin d'obtenir un appareil suffisamment consistant pour pouvoir former des croquettes.

Assaisonner de sel et de poivre.

Former des boules de la tailles d'une grosse noix et les aplatir avant de les faire revenir à la poêle 2 mn de chaque côté si le poulet est cuit et un peu plus longtemps si le poulet est cru.

L'appareil à croquettes peut être préparé à l'avance, mais il vaut mieux les faire cuire à la dernière minute