



BIO LOCAL SOCIAL SOLIDAIRE

GALETTES DE CHOU FLEUR A LA SAUCE TOMATE MAISON



FACILE PREPARATION : 35 MIN **CUISSON** : 1 H

INGREDIENTS (POUR 6 PERSONNES)

Les galettes : 1 chou-fleur/3 c. à soupe de farine/3 œufs/5 cl d'huile de friture/sel, poivre

La sauce : 1 kg de tomates/1 oignon/4 gousses d'ail/4 morceaux de sucre/1 branche de céleri/1 c. à soupe d'huile d'olive/sel, poivre

PREPARATION :

Ébouillantez les tomates 10 sec. Rafraîchissez-les, pelez-les. Pressez-les pour extraire eau et pépins. Coupez-les en morceaux.

Chauffez l'huile d'olive dans une poêle. Faites-y roussir l'oignon pelé et haché. Ajoutez les gousses d'ail pelées, le céleri, les tomates, le sucre, du sel et du poivre. Faites cuire à découvert et à petit feu.

Jetez le trognon du chou-fleur. Conservez les feuilles vertes.

Faites cuire le tout à la vapeur (ou à l'eau) 25 à 30 minutes. Écrasez à la fourchette. Dans un saladier, mélangez la farine, 1 œuf entier et 2 jaunes. Ajoutez le chou-fleur. Salez, poivrez. Incorporez les blancs montés en neige. Chauffez l'huile de friture dans une poêle. Faites-y frire le chou-fleur par cuillères rases, en aplatissant pour former des galettes. Égouttez-les sur du papier absorbant.

Servez avec la sauce tomate.

BONNE DÉGUSTATION !