

Atelier de cuisine végétarienne



CHOUKIES



Préparation : 15' de préparation + 12' de cuisson et 2h de repos

Matériel : hachoir, saladier, feuille papier cuisson

Ingrédients pour une vingtaine de biscuits :

- 1 chou-fleur moyen
- 120 g de beurre mou
- 70 g de parmesan râpé
- 30 g de fromage frais
- 125 g de farine
- 3 cs de graines de pavot
- sel, poivre

Préparation

- détacher les bouquets du chou-fleur, bien les nettoyer puis les mixer jusqu'à l'obtention d'une texture de semoule
- mélanger le chou fleur avec le beurre, le parmesan, le fromage frais, et la farine en assaisonnant
- former un boudin uniforme de 4-5 cm de diamètre, le placer dans du film alimentaire et laisser reposer 2h au frais
- à la sortie du réfrigérateur, rouler le boudin dans les graines de pavot et couper des tranches de 5 à 8 mm d'épaisseur environ
- ranger sur une feuille de papier sulfurisé et faire cuire pendant 10 à 12' à 160°

Conseil : idéalement, préparer le « boudin » la veille ou le matin pour qu'il ait le temps de durcir