

Chou fleur croustillant au parmesan (cuisson au four)

Pour faire le mélange d'épices cajun, mélange au blender les épices suivants :

2 C à soupe d'oignons secs

2 C à soupe d'ail sec

2 C à soupe d'origan sec

2 C à soupe de basilic

1 C à soupe de thym

1 C à soupe de poivre noir

1 C à café de poivre de Cayenne

5 C à soupe de paprika

5 C à soupe de sel

Recette pour 4 personnes

1 gros chou fleur

100 g de farine

3 œufs

15 cl de vinaigre blanc

1,5 C à café de sel

70 g de parmesan

100 g de pain

2 C à soupe d'épices cajun (ou 1 C à soupe de paprika, 1 C à soupe d'herbes de provence, 1 pincée de poivre)

3 C à soupe d'huile d'olive

Préparation

Préchauffe ton four à 220°C.

Coupe ton chou fleur en petits bouquets de taille à peu près égale. Laisse les tremper 15 minutes dans 2 litres d'eau fraîche additionnée de vinaigre blanc. Égoutte bien ton chou fleur.

Émiette le pain (avec un mixer ou une râpe à gros trous), mélange le avec le parmesan et l'huile d'olive. N'hésite pas à mélanger avec les mains pour bien répartir l'huile, et réserve le dans un bol.

Mélange l'œuf, la farine, le sel et les épices. Verse sur le chou fleur et remue pour bien l'enrober.

Transvase dans un saladier propre, et verse dessus le mélange pain-parmesan. Fais sauter ton chou fleur dans le saladier, pour bien l'enrober de pain.

Verse sur une plaque, espace légèrement les morceaux de chou fleur et enfourne pour 20 minutes.

