

# Galettes de chou fleur

## Ingredients

- 1 moyen chou fleur
- 2 oeufs
- Aromates au choix épices italiennes paprika, poudre d'ail, sesame...
- 1/3 tasse de farine d'amande
- 1 c. à thé de sel
- 1/2 c. à thé de poivre
- 1/4 tasse de parmesan

## Instruction

À l'aide du hachoir, couper en couscous le chou fleur.

Ajouter le sel et laisser dégorger 15 minutes.

Dans un bol grand-mère, utiliser un linge propre, essorer en deux temps.

Se débarasser de l'eau égoutté, mélanger les légumes, les autres ingrédients et mélanger pour obtenir une pâte..

Faire préchauffer le microgrill pendant 3-4 min.

À l'aide la cuillère portionneuse (medium) faire 2-4 galettes dans le microgrill.

Cuire 2 minutes en position cocotte et 2-3 min en position grill.