



## Nuggets de chou-fleur



Facile



Préparation : 15min

Cuisson : 30 min



1€30/prsn



pour 4 personnes

### Ingrédients

1 chou-fleur 300g de chapelure  
200g de farine de blé T55 1 càs de paprika  
4 càs d'épices mexicaines  
4 càs d'huile d'olive  
300mL de lait d'avoine

### Conservation

À conserver au réfrigérateur  
durant un à deux jours  
maximum.



### Préparation

1. Préchauffer le four à 210°C. Préparer une plaque de cuisson et étaler du papier sulfurisé sur la plaque.
2. Séparer les fleurettes du chou-fleur, les laver et les sécher.
3. Mélanger la farine et les épices mexicaines (+/- sel et poivre) dans un saladier. Former un puits, verser au centre l'huile d'olive puis peu à peu le lait d'avoine. Mélanger jusqu'à l'obtention d'une pâte à la consistance d'une pâte à beignet.
4. Préparer un saladier recueillant la chapelure.
5. Plonger les fleurettes de chou-fleur dans la pâte, puis dans la chapelure.
6. Déposer au fur et à mesure les fleurettes de chou-fleur panées sur la plaque.
7. Badigeonner les fleurettes panées avec de l'huile d'olive. Enfourner 25 à 30 min jusqu'à ce que les nuggets de chou-fleur soient bien dorés, croustillants et cuits à coeur. Vérifier la cuisson à l'aide de la pointe d'un couteau qui doit s'enfoncer.

### Conseils

À servir directement sorti du four, accompagné d'une sauce au yaourt ou d'une sauce barbecue.

## Astuce anti-gaspi : fabriquer la chapelure à partir de pain ou de biscotte rassis

Il vous reste du pain en fin de repas ? Ne le jetez plus ! Conservez-le pour préparer votre chapelure. Vous pourrez l'utiliser pour paner vos nuggets de chou-fleur ou d'autres recettes comme des gratins par exemple !

Il suffit de concasser grossièrement le pain rassis avec un grand couteau, puis de hacher les morceaux dans un mini hachoir ou dans le bol d'un blender. Plus vous mixerez, plus la chapelure sera fine. Vous pouvez la conserver dans une boîte hermétique, à l'abri de l'humidité.

Si vous n'avez pas de mixeur électrique, placez vos morceaux de pain dans un sac de congélation bien fermé, puis écrasez-les avec un rouleau à pâtisserie.

## Astuce pratique : créer ses propres mélanges d'épices

Il vous sera parfois demandé dans certaines recettes de posséder des mélanges d'épices qu'il est possible de réaliser soi-même. À titre d'exemple, pour obtenir des épices mexicaines il est nécessaire d'avoir principalement du sucre, de l'oignon déshydraté, du paprika, du cumin et du piment. Ce sont des épices que vous pourrez utiliser individuellement ou pour créer d'autres mélanges. Nul besoin d'acheter un mélange qui ne correspondra qu'à une recette. Et les possibilités sont infinies !

