



# Boulettes de Chou-Fleur

Recette Visuelle  
par DAREBEE  
© darebee.fr

300g de chou-fleur surgelé  
1 tasse ~ 150g de farine  
2 c.à.s ~ 30g de graines de lin moulues  
¼ tasse ~ 50ml d'eau

**AMÉLIOREZ !** Utilisez de la farine d'avoine, de riz ou de sarrasin, ou un mélange des trois, à la place de la farine ordinaire. Ajoutez ½ c.à.s d'aneth séché, 1 c.à.c d'oignon en poudre et ½ c.à.c d'ail en poudre. Ajoutez des concombres et du yaourt nature.

2 PORTIONS



## INSTRUCTIONS

1. Préchauffez le four à 200°C (400°F). Placez tous les ingrédients dans un robot culinaire. Conseil : vous pouvez utiliser le chou-fleur sans décongélation préalable.
2. Mélangez jusqu'à ce que les ingrédients soient bien combinés et aient l'apparence d'une pâte.
3. Formez des boules de la taille d'une bouchée. Placez en une seule couche sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier sulfurisé.
4. Faites rôtir au four pendant 20 minutes ou jusqu'à ce que le dessus des boulettes commence à dorer. Laissez refroidir avant de servir.
5. Transférez dans une assiette.
6. Servez avec du yaourt nature et des tranches de concombre.