



Galettes de Chou-Fleur

Recette Visuelle
par DAREBEE
© darebee.fr

300g de chou-fleur surgelé
100g de farine
½ tasse ~ 100ml d'eau
2 c.à.s ~ 30g de graines de lin moulues

AMÉLIOREZ ! Utilisez de la farine de sarrasin, de soja ou de riz - ou un mélange des trois, au lieu de la farine ordinaire.

2 PORTIONS

INSTRUCTIONS

1. Préchauffez le four à 200°C (400°F). Mettez tous les ingrédients dans un robot culinaire ou un mixeur.

2. Assaisonnez et mixez jusqu'à obtention d'un mélange homogène. Il est également possible de décongeler le chou-fleur et d'écraser le tout à l'aide d'un pilon à pommes de terre.

3. Déposez la pâte sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Étalez la pâte à l'aide d'une cuillère.

4. Faites cuire au four pendant 20 minutes. Retournez et enfournez encore 5 minutes. Laissez refroidir avant de servir.

