 **Galettes de polenta au chou-fleur**

[](http://croquantfondantgourmand.com/wp-content/uploads/2019/03/galettes-de-polenta-au-chou-fleur-p1160552-r.jpg) **Pour 8 galettes**

**- 250 g de fleurettes de** [**chou-fleur**](https://recettes.de/chou-fleur)  
**- 500 ml d'eau**  
**- 1 tablette de** [**bouillon de volaille**](https://recettes.de/bouillon-de-volaille)  
**- 125 g de** [**polenta**](https://recettes.de/polenta) **fine (à cuisson rapide)**  
**- 50 g de** [**parmesan**](https://recettes.de/parmesan) **râpé**  
**- 100 g de** [**jambon**](https://recettes.de/jambon) **en dés  
- 1 œuf**  
**- 50 g de** [**noisettes**](https://recettes.de/noisette) **en poudre  
- huile d'olive**

**La plaque à pâtisserie et des cercles de 8 cm de Ø**  
**Préchauffage du four à 190°C [Position four chaleur tournante _png](http://croquantfondantgourmand.com/wp-content/uploads/2014/01/Position-four-chaleur-tournante-_png.jpg) puis** [http://croquantfondantgourmand.com/wp-content/uploads/2017/02/Position-four-grill.png](http://croquantfondantgourmand.com/wp-content/uploads/2017/02/Position-four-grill.png)

Nettoyer le chou-fleur et détacher les fleurettes.  
Les faire cuire à l'eau bouillante salée pendant 8 minutes.  
Égoutter et laisser refroidir. Les hacher au couteau.  
Délayer la tablette de bouillon de volaille dans une tasse d'eau (prélevée sur les 500 ml) puis la mélanger avec le reste d'eau.  
Verser la polenta en pluie dans le bouillon froid et chauffer sans cesser de remuer jusqu'à ce que la préparation se détache des bords de la casserole.  
Retirer du feu, ajouter le chou-fleur, le parmesan et le jambon et bien mélanger.  
Laisser tiédir quelques minutes.  
Répartir la préparation dans les cercles posés sur la plaque et tasser avant de retirer les cercles.  
Badigeonner le dessus des galettes avec un œuf battu puis saupoudrer de poudre de noisette.  
Asperger de quelques gouttes d'huile d'olive.  
Au moment du repas, réchauffer les galettes pendant une dizaine de minutes dans le four chaud puis sous le grill en surveillant attentivement.