

**Quenelles de chou fleur au four**

[](http://croquantfondantgourmand.com/wp-content/uploads/2020/02/quenelles-de-chou-fleur-au-four-p1160305-r.jpg) **Pour 4 Croquants-Gourmands**

**- 500 g de fleurettes de** [**chou-fleur**](https://recettes.de/chou-fleur) **(1)**  
**- 1 tablette de** [**bouillon de volaille**](https://recettes.de/bouillon-de-volaille)  
**- 1 échalote**  
**- 1 portion de** [**Kiri**](https://recettes.de/kiri)  
**- 1 œuf**  
**- 2 càs de** [**ciboulette**](https://recettes.de/ciboulette) **ciselée**  
**- 50 g de** [**parmesan**](https://recettes.de/parmesan) **râpé**  
**- 30 g de crème épaisse**  
**- 30 g de** [**chapelure**](https://recettes.de/chapelure)  
**- huile d'olive**  
**- sel & poivre du moulin**

**La plaque du four tapissée de papier cuisson**  
**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)  
.  
Faire cuire les fleurettes de chou-fleur dans de l'eau bouillante avec la tablette de bouillon pendant 15 minutes.  
Les égoutter  (garder un peu de bouillon) et les laisser refroidir.  
Éplucher et émincer finement l'échalote.  
La faire revenir rapidement dans une cuillerée d'huile chaude.  
Mouiller avec 4 cuillerées à soupe de bouillon et laisser cuire à petit feu, jusqu'à ce que le liquide soit évaporé et l'échalote bien fondante.  
Mettre dans le bol du mixeur, le chou-fleur, l'échalote, le kiri, le parmesan et l'œuf.  
Mixer rapidement puis ajouter la crème et la chapelure. Poivrer.  
Mixer finement pour obtenir une purée épaisse et rectifier l’assaisonnement en sel si besoin.  
Former des quenelles à l'aide de 2 cuillères et les déposer sur la plaque.  
Asperger de quelques gouttes d'huile d'olive.  
Enfourner pour 30 minutes.  
Servir chaud avec une salade et éventuellement un peu de [**coulis de tomate**](http://croquantfondantgourmand.com/coulis-de-tomates-au-thermomix/).