

**Quenelles de chou-fleur aux 2 fromages**

[Une image contenant alimentation, assiette, plat, repas

Description générée automatiquement](https://croquantfondantgourmand.com/wp-content/uploads/2022/02/quenelles-de-chou-fleur-aux-2-fromages-p1040102-r-copy.jpg) **Pour 21 quenelles**

**- 750 g de fleurettes de** [**chou-fleur**](https://recettes.de/chou-fleur) **(800 g cuites)**  
**- 3 échalotes**  
**- 40 g de** [**semoule**](https://recettes.de/semoule) **(ou de chapelure)**  
**- 100 g de** [**comté**](https://recettes.de/comte) **râpé**  
**- 25 g de** [**parmesan**](https://recettes.de/parmesan) **râpé**  
**- 3 càs de persil ciselé**  
**- 1 œuf**  
**- sel & poivre du moulin  
- noix de muscade**  
**- huile d'olive**

**La plaque du four tapissée de papier cuisson**  
**Préchauffage du four à 190°C [Position four chaleur tournante _png](https://croquantfondantgourmand.com/wp-content/uploads/2014/01/Position-four-chaleur-tournante-_png.jpg)**  
  
Nettoyer le chou-fleur et détacher les fleurettes.  
Le chou-fleur était gros, j'en ai prélevé 750 g.  
Faire cuire les fleurettes de chou-fleur 15 minutes à l'eau bouillante salée.  
Les égoutter et les laisser refroidir.  
Peler et émincer finement les échalotes.  
Mettre les fleurettes de chou-fleur coupées en morceaux  
et les échalotes hachées dans le bol du robot et réduire le tout en purée.  
Ajouter la semoule (que vous pouvez remplacer par de la chapelure),   
le comté, le parmesan, le persil et l'œuf.  
Mixer le tout le temps d'obtenir une purée fine.  
Rectifier l'assaisonnement en sel, poivrer et râper une grosse pincée de muscade.  
Bien mélanger.  
La purée doit être souple mais sans être trop fluide.  
Façonner des quenelles à l'aide de deux grosses cuillères  
et les déposer sur la plaque.  
J'en ai obtenu 21 mais tout dépendra de la taille que vous voulez leur donner.  
Badigeonner les quenelles d'huile d'olive ( ou de beurre fondu si vous préférez)  
à l'aide d'un pinceau.  
Glisser la plaque au four pour 30 minutes environ,   
jusqu'à ce que le chou-fleur soit bien doré.  
Nous avons savouré les quenelles tièdes avec quelques feuilles de salade  
et un coulis de tomate maison bien relevé.