

# Nuggets de Chou-fleur

*Préparation*

15 min.

*Cuisson*

30 min.

*Persannes*

2



## Ingredients

1 gros chou-fleur

50 g de farine

1 c. à s. d'oignon séché

1/2 c. à c. d'ail en poudre

1 c. à c. rase de paprika fumé

2 c. à s. d'huile d'olive

100 ml de lait végétal

Sel et poivre

2 grandes tranches de pain dur ou grillé, à défaut de la chapelure

(50gr)

Pour la sauce barbecue :

2 càs de ketchup

2 càc de vinaigre de cidre

1 càs de moutarde

1 càs d'huile

1 càs de miel

10 cl de coulis de tomate

1 pincée de piment de cayenne

# Instructions

- Nettoyer le chou-fleur, le couper en fleurettes.
- Blanchir les bouquets 5 min. dans l'eau bouillante.
- Dans un saladier, mélanger le lait, la farine, l'oignon, l'ail, le paprika, l'huile, le sel et le poivre.
- Egoutter le chou-fleur et le verser dans le saladier. Bien mélanger.
- Rotir le pain et le mixer.
- Ajouter la mie mixée ou la chapelure au chou-fleur. Bien mélanger.
- Cuire les bouquets sur un feuille de papier cuisson pendant 15 min. à 210°C.
- Réaliser la sauce barbecue en mélangeant tout les ingrédients dans un saladier.
- Sortir le chou du four et le mélanger à la sauce barbecue.
- Remettre au four pour 10 min.