



## CROQUETTES DE CHOU-FLEUR AU QUINOA ET FROMAGE

 1 portion

### INGRÉDIENTS

- 250 grammes de chou-fleur, cru
- 50 grammes de quinoa, cru
- 30 grammes de gruyère
- 1 cuillère à café moyenne d'huile d'olive vierge extra [4 g]
- 1 cuillère à soupe bombée d'amidon de maïs ou féculé de maïs [24 g]
- 1 portion grande de salade verte, crue, sans assaisonnement [60 g]
- 1 cuillère à café moyenne de sauce vinaigrette allégée en MG [25 à 50% d'huile], préemballée [4 g]

### MODE DE PRÉPARATION

- 1° Rincer le chou-fleur, et le couper en petites fleurettes. Cuire à la vapeur [20 minutes environ].
- 2° Dans une casserole, mettre le quinoa et 3x son volume d'eau. Porter à ébullition, puis cuire à feu moyen jusqu'à absorption complète de l'eau [12 minutes environ].
- 3° Préchauffer le four à 180°C.
- 4° Mixer le chou-fleur en purée épaisse [sans ajouter d'eau].
- 5° Mélanger avec : le quinoa, le fromage râpé, la féculé de maïs et l'huile d'olive.
- 6° Former des petits bâtonnets à disposer sur une plaque pour le four, puis enfourner pour 20 minutes de cuisson.
- 7° Servez avec de la salade !

### INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (422 g)	% AR
ÉNERGIE	117 kcal	494 kcal	25 %
PROTÉINES	5 g	21 g	41 %
GLUCIDES	13 g	57 g	22 %
SUCRES	1 g	5 g	5 %
LIPIDES	5 g	20 g	29 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	8 g	38 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	10 g	40 %
SODIUM	37 mg	158 mg	7 %