

# Galettes de chou romanesco

Bonjour à toutes et tous,

La fin d'automne et l'hiver sont clairement « LA » saison des choux, en témoigne la diversité sur les étals. Au marché. il y a systématiquement un dans le panier et c'est arrivée à la maison que je me pose toujours la même question : Comment le cuisiner de manière ludique et appétissante ? La question est surtout valable pour le [chou romanesco](#) qui cumule une couleur verte et une saveur parfois difficile.

La dernière fois, suite à l'épluchage de 4-5 livres de cuisine j'ai fini par trouver « LA » perle : des galettes de chou romanesco, moelleuses et croustillantes, issues du livre « Chou je vous aime » avec éditions « Le sureau ». Le principe est simple et avec quelques petites adaptations, cela paraissait fort sympa. Une fois servies, ces petites galettes ont bien amusé et sont passées « toutes seules » du plus petit au plus grand. Elles ont même été redemandées pour la suite de l'hiver.

Je partage avec vous cette recette de galettes chou romanesco, si vous aussi cherchez à décliner ce chou en recette ludique. Notez que ces galettes sont reproductibles avec du chou fleur ou du brocolis, ou les trois mélangés.



Galettes de chou romanesco –

---

## **Recette : Galettes de chou romanesco**

**Saison de la recette : Novembre à Mars**

**Temps de préparation : 20 minutes**

**Temps de cuisson : 30 minutes**

---

# Ingrédients

Pour 4 personnes :

- 800 g de fleurettes de chou romanesco (1 belle tête)
- 1 œuf
- 80 g de farine
- 50 ml de lait ( à ajuster en fonction de la texture )
- 2 à 3 cuillères à soupe de crème.
- 50 g de fromage râpé
- sel, poivre, noix de muscade
- huile d'olive

# Réalisation

- Détachez les fleurettes de chou et lavez les. Faites les cuire dans de l'eau bouillante salée jusqu'à ce qu'elles soient bien tendres (environ 10 minutes)
- Égouttez les soigneusement, mettez les dans un saladier, puis écrasez les à la fourchette jusqu'à ne conserver que de petits grains de chou romanesco (Note : vous pouvez aussi les réduire en purée si vous préférez une texture plutôt lisse).
- Ajoutez la farine et mélangez, puis l'œuf battus en omelette. Mélangez également pour bien enrober.
- Ajoutez le lait et la crème jusqu'à disposer d'une texture « galette-able » puis le fromage, sel, poivre, noix de muscade, et homogénéisez. Rectifiez assaisonnement jusqu'à ce que le goût vous plaise.
- Faites chauffer un peu d'huile dans une poêle antiadhésive (ou une crêpière). Formez des galettes que vous tassez bien, puis faites les cuire environ 5 minutes de chaque côté. Itérez jusqu'à épuisement de la « pâte ».

Dégustez ces galettes chou romanesco chaudes. Vous pourrez les réchauffer doucement à la poêle si besoin.

---

### **Astuces :**

- *Dressage* : Pour de jolies galettes bien ronde, si comme moi vous n'êtes pas doués en façonnage, utilisez un emporte pièce rond. Déposez le sur la poêle, emplissez le de la « pâte », tassez bien, et retirez le.
- *Conservation* : 2 à 3 jours au réfrigérateur, mais elles perdront une partie de leur croustillant.
- *Variantes* : N'hésitez pas à remplacer le chou romanesco par du chou fleur, du brocolis, ou un mélange des trois.
- *Accompagnement* : Ces galettes accompagneront bien une viande blanche ou des oeufs. Pour les veggies, intégrez les dans vos assiettes d'hiver