

# RECETTE KETO : CHOU- CROQ'PARTY !



# Chou- Croq'Party

Pour 1  
croquette :



MY  
KETO  
HELP

## Ingrédients :

- 100 g de chou-fleur
- 25 g de poudre d'amande
- 50 g de farine de coco
- 1 œuf
- 50 g de mozzarella
- 10 g de fromage frais
- 10 g de Beurre
- Sel, poivre



# Chou- Croq'Party

## Étapes :

1. Préparer (couper, nettoyer) et mettre en cuisson le chou-fleur à la vapeur
  2. Mettre le chou-fleur dans un mixeur jusqu'à obtention d'une texture lisse
  3. Dans un saladier, déposer la poudre d'amande et la farine de coco
  4. Faire fondre la mozza et le fromage frais au micro-onde
  5. Réunir les deux préparations précédentes et ajouter un œuf entier ainsi que la purée de chou-fleur. Assaisonner à votre convenance
  6. Travailler la pâte pour obtenir une belle boule
  7. Former ensuite des petites boules puis les écraser légèrement pour former les croquettes
  8. Faire cuire à la poêle 2 min de chaque côté dans le beurre
- Bonne dégustation !

