



## Chou-fleur wings

Niveau de difficulté : facile

Temps de préparation : 30 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

Recette pour 4 personnes

### Ingrédients

- 1 chou-fleur
- 250 g de farine
- 125 g de chapelure
- 60 g de parmesan
- 250 ml de lait
- 1 c. à café de sel
- 1 c. à café de poudre à lever
- 1 c. à café de paprika
- 1 c. à café d'ail en poudre
- 1 c. à soupe de persil déshydraté
- 1 c. à café d'huile

1. Préchauffer le four à 200°C. Découper les bouquets du chou-fleur pour en faire des petites fleurettes. Les rincer et égoutter.
2. Verser 125 g de farine dans une assiette creuse. Dans une autre assiette creuse, mélanger la chapelure, le parmesan et le persil.

3. Dans un saladier, mélanger les 125 g de farine restants avec le sel, la poudre à lever, le paprika et l'ail en poudre. Verser le lait en fouettant et ajouter 1 c. à café d'huile.
4. Passer une fleurette de chou-fleur dans la farine, puis la tremper dans la pâte. Egoutter et la rouler dans la chapelure. Procéder de même pour toutes les flequettes de chou-fleur en les disposant au fur et à mesure sur deux plaques à four recouvertes de papier cuisson.
5. Mettre au four pour 20 minutes de cuisson. Servir les wings de chou-fleur sans trop attendre, pour qu'ils restent croustillants.

### **Le bon geste**

Pour préparer votre chou-fleur en bouquet, commencer par retirer, à l'aide d'un grand couteau, la base du trognon et les feuilles vertes. Diviser ensuite le chou-fleur en bouquets réguliers. Puis, les tremper cinq minutes dans de l'eau vinaigrée. Rincer à l'eau et égoutter.