

Brocoli crousti-fondant, sauce tomate cerise et basilic

Recette pour 12 tapas

Description

Croquettes de brocoli fondante au fromage et sa sauce tomate

Ingrédients

Mélange pour le brocoli

- 340 Gr Brocoli
- 3 Unité(s) Oignon vert
- 1 Gousse(s) Ail haché
- 150 Gr Fromage râpé suisse
- 125 Gr Chapelure japonaise (panko)
- 1 Unité(s) Oeuf
- 1 Cuil. à soupe Sauce chili douce

Sauce tomate

- 1 Barquette(s) Tomates cerises
- 100 Gr Beurre
- 50 Gr Huile d'olive
- 4 Gousse(s) Ail haché
- 1 Botte(s) Basilic

Préparation

- Temps de préparation **30 mins**
- Préchauffez votre **Four** à **400 F°**
- Temps de repos **120 mins**

Mise en place

Épluchez et émincez finement l'oignon, détaillez les grosses têtes de brocoli.

Hachez l'ail pour le brocoli.

Coupez les gousses d'ail pour la sauce tomate.

Cuisson du brocoli

Dans une casserole d'eau bouillante salé (10% de sel au litre), plongez vos têtes de brocoli dans l'eau.

La cuisson va durer un maximum de 2 minutes, les égoutter.

Hachez grossièrement au couteau les têtes de brocoli blanchies, puis versez-les dans un bol pour le mélange qui va suivre.

Mélange du brocoli

Dans le bol avec le brocoli, ajoutez tous les autres ingrédients, assurez-vous d'un mélange délicat mais homogène.

Placez votre mélange au frigo durant 2 heures de temps.

Une fois bien froid, réalisez des croquettes avec vos mains ou à l'aide d'un moule. Placez-les sur une

plaque de four avec un papier cuisson.

Placez vos croquettes dans le four chaud (400°F) durant 17 à 20 minutes.

Sauce tomate

Dans un plat allant au four, disposez tous vos ingrédients, couvrez de papier aluminium et laissez cuire 20 minutes (four à 400°F).

À la sortie du four, mixez le tout à l'aide d'un blender puissant. Rectifiez l'assaisonnement au besoin.

Montage

Placez les croquettes sur une planche de présentation, avec des saucières de sauce tomate.

Bon appétit!