

# STEAK DE CHOU FLEUR

NIVEAU  
**Difficile**

TEMPS DE PRÉPARATION  
**30 Minutes**

TEMPS DE CUISSON  
**20 Minutes**

POUR  
**4 Personnes**

## Ingrédients

- 150 g de chou-fleur
- 30 g de flocons d'avoine
- 2 échalotes
- 1 pomme de terre ?
- 1/4 tablette de bouillon de légumes
- 1 c.à.s de fécule de maïs
- 5 cL d'eau ?
- 1 c.à.s de persil
- huile d'olive
- sel ?
- poivre

**En partenariat avec :**

[Les Toqués du Caillou](#)

© Crédits Photos – Canva



## LES ÉTAPES

1. Faites gonfler les flocons d'avoine dans l'eau.
2. Mixez tout les ingrédients ensemble pour obtenir une pâte granuleuse mais compacte. Salez et poivrez.
3. Huilez des cercles à pâtisserie et placez-les dans une assiette.
4. Répartissez la pâte dans les cercles à pâtisserie en la tassant bien avec le dos d'une cuillère.
5. Retirez les cercles et laissez sécher les steaks pendant 1 heure.
6. Faites chauffer un filet d'huile d'olive dans une poêle.
7. Faites cuire les steaks de chou-fleur 4-5 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.
8. Servez bien chaud. Bon appétit ! ?