

# 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!**