

Cauliflower Fritters

Servings: 8 (2 fritters each)

Diet: Vegetarian

Ingredients

- 1 large head of cauliflower, green leaves removed
- 1 teaspoon salt
- ½ cup flour
- 2 eggs
- ½ cup shredded cheese
- 1 tablespoon oil
- Optional: black pepper, garlic, onion powder, paprika, chili, etc.

Instructions

STEP 1: Place whole head of cauliflower in a large pot, cover with water and boil over high heat for 10-15 minutes until tender, then drain. Allow to cool.

STEP 2: Mash the cauliflower in a large bowl. Add salt, flour, eggs, cheese and optional spices. Mix until combined.

STEP 3: Heat oil in a large pan over medium-high heat. Divide mixture into ¼ cup fritters and fry until golden, about 3 minutes each side. Serve warm.



- **Nutrition Boost:** Add shredded carrots, onions, zucchini or other vegetables. For every additional 1 cup of vegetables, add 2 more tablespoons of flour.
- **Did you know?** Cauliflower is a nutrient-rich vegetable that supports digestion, heart health, and the immune system.



Per Serving: 110 Calories | 11g Carbs | 2g Sugar | 2g Fiber | 5g Fat (2g Sat Fat) | 6g Protein | 380mg Sodium
For more recipes and nutrition information, visit capitalareafoodbank.org/recipes

Beignets de chou-fleur

Servings: 8 (2 beignets par personne)

Régime alimentaire : Végétarien

Ingédients

- 1 grosse tête de chou-fleur, sans les feuilles vertes
- 1 cuillère à café de sel
- ½ tasse de farine
- 2 œufs
- ½ tasse de fromage râpé
- 1 cuillère à soupe d'huile
- Facultatif : poivre noir, ail, oignon en poudre, paprika, chili, etc,

Instructions

ÉTAPE 1: Déposez la tête entière de chou-fleur dans une grande casserole, couvrez d'eau et faites bouillir à feu vif pendant 10 à 15 minutes jusqu'à ce qu'elle soit tendre, puis égouttez. Laissez refroidir.

ÉTAPE 2: Écrasez le chou-fleur dans un grand bol. Ajoutez le sel, la farine, les œufs, le fromage et les épices facultatives. Mélangez jusqu'à ce que le tout soit combiné.

ÉTAPE 3: Faites chauffer l'huile dans une grande casserole à feu moyen-élevé. Répartissez le mélange dans ¼ tasse de beignets et faites frire jusqu'à ce qu'ils soient dorés, environ 3 minutes de chaque côté. Servez chaud.



- **Boost nutritionnel :** Ajoutez les carottes râpées, les oignons, les courgettes ou d'autres légumes. Pour chaque tasse supplémentaire de légumes, ajouter 2 cuillères à soupe de farine.
- **Le saviez-vous ?** Le chou-fleur est un légume riche en nutriments qui favorise la digestion, la santé cardiaque et le système immunitaire.



Par portion : 110 calories | 11 g de glucides | 2 g de sucre | 2 g de fibres | 5 g de lipides (2 g de graisses saturées)
| 6 g de protéines | 380 mg de sodium

Pour obtenir plus de recettes et d'informations nutritionnelles, rendez-vous sur capitalareafoodbank.org/recipes