

MANGER SAINEMENT EN SE FAISANT PLAISIR SANS PASSER 3 HEURES EN CUISINE ?

C'est possible !

Escalopes végétales aux flocons d'avoine



Nombre de personnes : 4 | Temps de préparation : 10 min |
Temps de cuisson : 20 min

Ingrédients

- Les escalopes végétales
60g de flocons d'avoine ou de sarrasin
4 oeufs
100g de carotte, panais oignon ou potiron râpé
1 poignée de persil
- La fondue de poireaux au curcuma
3 blancs de poireau
1 càc bombée de curcuma
2 càs de purée de noix de cajou



Préparation

Étape 1

Mélangez les flocons avec les oeufs et le légume râpé. Laissez gonfler pendant 5 minutes. Salez, poivrez et ajoutez le persil haché.

Étape 2

Versez dans une grande poêle chaude huilée en formant 4 escalopes à l'aide d'une spatule. Vous pouvez aussi ne former qu'une galette et la couper ensuite en 4 pour la retourner plus facilement.

Étape 3

Dès que la première face est cuite, retournez et couvrez.

Étape 4

Faites revenir les poireaux émincés avec 2 càs d'huile d'olive ou de sésame et le curcuma. Salez, couvrez et maintenez à feu doux.

Étape 5

Mélangez la fondue de poireaux et son jus de cuisson avec la purée de noix de cajou délayée au préalable dans 100mL d'eau chaude.

Étape 6

Servez en accompagnement des escalopes végétales.