

Nuggets Alternatifs

Cette recette renversante vous permettra de réaliser les mythiques NUGGETS

sans AUCUN produits d'origine animale . . . Pourquoi ne pas essayer ?

INSTRUCTIONS

Hydratez les médaillons dans le bouillon chaud jusqu'à ce qu'ils soient mous. Pendant ce temps dans un bol, mélangez

la sauce soja avec la farine et les échalotes. Vous allez obtenir un mélange onctueux comme une pâte à crêpes.

Ajustez la texture en ajoutant du bouillon de légumes si la pâte est trop sèche ou de la farine, si elle est trop liquide. Versez la chapelure

dans une assiette plate. Essorez les médaillons.

Trempez les en premier dans la pâte au soja, puis dans la chapelure.

Faites dorer les nuggets de chaque côté dans une poêle où vous aurez fait chauffer un fond d'huile de tournesol.

Lorsqu'ils sont cuits, installez les sur du papier absorbant.

Préparation de la sauce.

Fouettez ensemble la crème, les herbes, le vinaigre, l'ail et l'échalote, le piment, du sel et du poivre. Réservez au frais jusqu'au service.

Servez aussitôt ces merveilles et régalez vous !

INGRÉDIENTS

6 médaillons de protéines de soja texturées

1 L bouillon de légumes

huile de tournesol

50 ml sauce soja

2 CS farine

1 CS échalotes frites

déshydratée

chapelure

1 gousse d'ail

1 CS Herbes de

provence

1/2 brique

crème végétale

2 CS herbes fraîches hachées:

ciboulette, coriandre, persil

1/2 échalote hachée

1/2 gousse d'ail hachée

1 cc de vinaigre balsamique

1 pincée piment de Cayenne

sel & poivre du moulin

