

Mes petites recettes végétales

.....> salées <.....

à tester à l'école ou à la maison !



Extra simple !



Palmiers à croquer

Ingrédients : (pour 15 palmiers)

- 1 rouleau de pâte feuilletée
- 85 g de tomate confite
- 2 cs de pesto basilic
- graines de pavot
- graines de sésame
- rapé végétal (optionnel)

- Déroule la pâte feuilletée ; coupe les 2 bords pour avoir un rectangle
- Parsème de graines (appuie pour les coller) et retourne la pâte.
- Etale bien la tomate confite et ajoute le râpé. (option)
- Roule la pâte jusqu'au milieu en partant de chaque côté coupé
- Utilise le papier sulfurisé pour envelopper le "boudin" e le placer 30 min au congélateur pour qu'il durcisse un peu.
- Dès qu'il a durci, coupe le "boudin" en tranches d'1 cm et place les palmiers sur une grille avec du papier sulfurisé.
- Enfourne dans un fou préchauffé à 180° pendant environ 30 minutes.

Bon appétit !

Mini quiches lorraines



Ingrédients : (2 mini-quiches)

- 1 rouleau de pâte brisée végétale
- 150 g de tofu fumé (ou lardons végétaux)
- 150 g de tofu soyeux
- 20 cl de crème de soja
- 2 càs de fécule de maïs (20 g)
- 2 càs de levure maltée en paillettes (optionnel)
- sel et poivre

- Déroule la pâte dans les moules ; pique le fond avec une fourchette.
- Coupe le tofu en petits bâtonnets à déposer dans le fond de tarte.
- Dans un bol, verse la fécule, le tofu soyeux, la crème, la levure maltée, du sel et du poivre. Mélange.
- Verse le tout dans le moule pour recouvrir les lardons.
- Enfourne dans un four préchauffé à 180° pendant 45 min.

.....

Ingrédients : (pour 15 boulettes)

- 90 g de protéines de soja texturées
- 2 pommes de terre (env. 200 g)
- herbes de Provence
- 2 cas de levure maltée
- 2 cas de chapelure
- 1 cas de farine
- bouillon de légumes
- huile d'olive, sel, poivre

Boulettes végétales



- Les protéines de soja doivent tremper dans un bouillon de légumes pour être bien ramollies.
- Fais cuire les pommes de terre épluchées à la vapeur 15 min environ
- Ecrase-les à la fourchette puis mixe-les avec les protéines de soja.
- Ajoute levure, sel, herbes de Provence, chapelure et farine. Mélange.
- Farine-toi les mains et commence à former les boulettes à rouler dans la chapelure.
- Fais revenir les boulettes dans une poêle chaude huilée.

A table !

