

CROQUETTES tofu et avoine



De: Végétariens...
mais pas légumes !
Anne-Marie Roy, Dt.P.

Instructions

- 1:**
Mettre tous les ingrédients (sauf la levure) dans un bol pour en faire une belle pâte très homogène.
- 2:**
Façonner en boulettes ou croquettes (si désiré, les enrober de levure alimentaire) et les faire rôtir de chaque côté dans une poêle antiadhésive avec un peu d'huile d'olive; retirer.
- 3:**
Accompagner d'une belle salade colorée.

Ingrédients

1 paquet
Tofu extra-ferme écrasé au robot culinaire

1 tasse
Flocons d'avoine rapide

1
Gros oignon haché finement

4 cuillères à table
Tamari

1/2 tasse
Graines de tournesol moulues

2 cuillères à table
Beurre de sésame (tahini)

1
Œuf

OU

1 cuillère à table
Graines de lin dans 4 cuillères à table d'eau

Levure alimentaire

Assaisonnement au goût
(Suggestion : curcuma, sel jardinier)