

ESCALOPES DE FLOCONS D'AVOINE À LA CRÈME DE

*750ml de lait de soja non sucré
150g de flocons d'avoine
2 c. à s. de gomasio
250g de champignons de Paris hachés
4 échalotes hachées
3 c. à s. de farine
250ml de bouillon de légumes
1 c. à c. de curry
sel - poivre - muscade
4 c. à s. d'huile d'arachide
1 c. à s. d'huile d'olive*

Chauffer ½ litre de lait de soja, y verser les flocons puis retirer du feu, ajouter le gomasio et laisser de côté. Dans l'huile d'olive, rissoler les échalotes pendant 10 minutes environ, et leur ajouter les champignons. Laisser mijoter quelques instants. Préparer un roux avec 3 c. à s. d'huile et la farine, puis ajouter petit à petit le reste de lait de soja en alternance avec le bouillon de légumes. Assaisonner la sauce de curry, de muscade, de sel et de poivre, puis lui ajouter les champignons et les échalotes. Faire chauffer l'huile d'arachide restante dans une poêle, y déposer 1 c. à s. de flocons et l'écraser finement. Procéder chaque fois ainsi, pour obtenir de fines escalopes de flocons, et les faire dorer de chaque côté. Servez-les surmontées de crème aux champignons.

*Cercle des Végétaliens Gastronomes
www.avea.net*