

Cassolette de légumes et médaillons de pommes de terre

Pour les médaillons de pommes de terre

500g de pommes de terre

100g de farine

sel-poivre-muscade

huile de friture

1 c. à s. de fécule de maïs, diluée dans

1 c. à s. de lait de soja non sucré

Pour la cassolette

3 carottes en rondelles

2 blancs de poireaux en rondelles

3 branches de céleri en rondelles

1 oignon haché

2 c. à s. de farine

100ml de vin blanc sec

100ml de bouillon de légumes

100ml de lait de soja non sucré

30g de levure maltée en paillettes

1 filet de jus de citron

sel-poivre

30g de margarine végétale

persil haché

Cuire les pommes de terre à l'eau salée. Les égoutter soigneusement, les réduire aussitôt en purée et assaisonner de sel, de poivre et de muscade.

Quand la purée a un peu refroidi, la mélanger avec la farine et pétrir le tout en une pâte lisse et qui ne colle pas aux doigts. Sur un plan de travail fariné, détailler la pâte en petites boules, que l'on étend ensuite en boudins de la grosseur d'un doigt. Couper le boudin en tronçons de deux centimètres et y imprimer une décoration à l'aide d'une fourchette. Ranger au fur et à mesure les médaillons sur le plan de travail fariné. Vous en obtiendrez probablement trop. Vous pouvez à ce stade les congeler, pour un usage ultérieur. Chauffer l'huile de friture et y plonger les médaillons par groupe de 8 environ, jusqu'à ce qu'ils soient gonflés et dorés. Les égoutter sur du papier absorbant.

Faire fondre la margarine dans une casserole et y faire revenir les légumes pendant une dizaine de minutes. Saler et poivrer selon le goût. Verser la farine sur les légumes et mélanger pour bien les enrober. Verser ensuite les li-

quides et fouetter pour défaire les grumeaux. Laisser épaissir quelques instants, ajouter la levure et terminer par un filet de jus de citron.

Au moment de servir, réchauffer la cassolette et les médaillons (dans une poêle) à feu doux et dresser dans des assiettes creuses une couche de légumes dans laquelle vous aurez disposé joliment 6 ou 7 médaillons. Saupoudrer de persil haché.

Cercle des Végétaliens Gastronomes

www.avea.net