

Faux escargots

Ingrédients

- 2 cs de gluten
- 1 cs de farine de châtaigne
- ail
- échalotes
- 1 cs de poudre de noisettes
- tamari
- huile de sésame
- champignons
- huile de tournesol
- persil
- bouillon (ici : épices et vin blanc)



Recette

Mixer ensemble 2 cuillères à soupe de gluten, 1 cuillère à soupe de farine de Châtaigne, de l'ail, des échalotes, 1 cuillère soupe de poudre de noisette, du tamari, de l'huile de sésame et des champignons.

Mouiller si nécessaire afin de former un pâton puis découper plusieurs bandes que vous roulerez en forme de crayon. Faire des nuds avec ceux-ci et plonger les ensuite dans un bouillon très épicé agrémenté de vin blanc. Passer ensuite les nuds et laisser s'cher un peu. Une demi-heure

RECETTES FACILES VÉGÉTALIENNES

**plus tard, faire griller à la poêle dans
une huile neutre avec de l'ail et du persil.**

Préparer alors comme de véritables escargots.