

STEAK VEGETAL AU SARRASIN



~15-20min



15min



6 pers

INGRÉDIENTS :

- 250g de farine de sarrasin
- 100 g de farine de blé complète
- 5 cuillères à soupe de levure diététique (ou du parmesan à défaut)
- échalotes, oignons, persil
- ¼ de litre d'eau

ETAPE

1

Mélangez les farines et la levure.

Délayez avec l'eau pour obtenir une pâte un peu moins liquide qu'une pâte à gâteau.

Ajoutez les échalotes, oignons et le persil haché.

Mélangez bien.

2

ETAPE

ETAPE

3

Formez avec cette pâte des escalopes.

Faites-les cuire 5 à 10 min dans une poêle bien chaude, suivant l'épaisseur souhaitée.

Vous pouvez adapter la recette en y ajoutant du fromage, des légumes ou bien des morceaux de chorizo ou de lardons. A déguster avec une salade !

