

ROULÉS DE PANCAKES VÉGÉTARIENS AU SEITAN, OIGNON ET PERSIL

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

Pour les pancakes :

- 175 g de farine
- 200 ml de lait de soja
- 50 g d'huile neutre
- 1 c. à soupe de fécule de maïs
- 1 sachet de levure chimique
- 1 c. à café de sel fin

Pour la garniture :

- 500 g de seitan
- 2 oignons
- 1 botte de persil frais
- brins de ciboulette
- huile d'olive
- sel, poivre

PRÉPARATION

Préparez les pancakes :

Mélangez la farine, la levure chimique, la fécule de maïs et le sel dans un récipient. Ajoutez le lait de soja et l'huile puis fouettez bien, à l'aide d'un fouet, jusqu'à obtenir une pâte bien lisse et homogène. Laissez reposer 15 minutes.

Faites chauffer un filet d'huile neutre dans une poêle. Prélevez un petit tas de pâte et versez-le dans la poêle. Faites cuire le pancake quelques minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'il soit bien doré. Débarrassez de la poêle et répétez l'opération jusqu'à épuisement de la pâte. Laissez refroidir les pancakes dans une assiettes.

Préparez la garniture :

Pelez et hachez les oignons. Coupez le seitan en petits morceaux.

Faites chauffer un filet d'huile d'olive dans une poêle. Faites revenir les oignons pendant quelques minutes jusqu'à ce qu'ils soient translucides. Ajoutez le seitan et laissez cuire environ 10 minutes en mélangeant bien. Nettoyez et ciselez le persil frais. Ajoutez-le au mélange. Salez et poivrez. Retirez du feu.

Placez la garniture au seitan sur chaque pancake. Roulez les pancakes pour former des. Ficelez-les avec les brins de ciboulette frais.

Dégustez pendant que la garniture est encore chaude.

VALEUR CALORIQUE POUR 1 PERSONNE

467 kcal

BON APPÉTIT !