

Cretons véganes à base de PVT



Envie d'une alternative végane savoureuse pour tartiner vos rôties ? Ces cretons à base de protéine végétale texturée sont parfaits pour un déjeuner protéiné ou une collation nourrissante. Faciles et rapides à préparer, ils se congèlent aussi très bien, ce qui en fait une option pratique pour les matins pressés. Essayez-les et vous ne pourrez plus vous en passer !

Préparation 10 min

Cuisson 15 min

Portions 16

Nutrition Facts (per serving)

Calories 50

Lipides 1

Glucides 6

Fibres 2

Protéines 5

Sodium 40

Ingrédients

- 1 oignon, haché
- 1 gousse d'ail, hachée
- 10 ml (2 c. à thé) d'huile d'olive
- 375 ml (1½ tasse) de protéine végétale texturée (PVT)

en sel

- 7,5 ml (½ c. à soupe) de mélange 4 épices
- 1 ml (¼ c. à thé) de sel
- Poivre, au goût
- 125 ml (½ tasse) de flocons d'avoine à cuisson rapide
- 125 ml (½ tasse) de boisson végétale non sucrée ou de lait

Préparation

1. Dans un poêlon, chauffer l'huile à feu moyen et faire revenir l'oignon et l'ail 5 minutes.
2. Ajouter la protéine végétale texturée, le bouillon et les assaisonnements. Laisser mijoter 2 à 3 minutes pour permettre l'absorption du liquide.
3. Incorporer la boisson végétale et les flocons d'avoine, puis poursuivre la cuisson jusqu'à évaporation complète du liquide.
4. Laisser tiédir, puis transférer dans des contenants hermétiques en pressant fermement avec le dos d'une cuillère pour bien compacter les cretons.
5. Réfrigérer ou congeler jusqu'à utilisation.

Servir avec du pain grillé, des craquelins ou en garniture dans un sandwich pour un repas rapide et nourrissant.

Notes

Se conserve jusqu'à 5 jours au réfrigérateur ou 3 mois au congélateur.



Elsa Rochette – Nutritionniste Diététiste à Québec | Responsable des services corporatifs et communautaires et créatrice culinaire
Nutritionniste Diététiste à Québec