



Escalope de blé

Par Lina Charlot

Ingrédients :

- 200 g de flocons de blé
- 1 oignon
- 1 grosse gousse d'ail
- 1 c à café d'herbes de Provence
- 1/2 c à café de 4 épices
- 2 c à soupe de farine
- sel

Sauce :

- 20 cl de crème de soja ou d'avoine
- 1 c à soupe de moutarde
- sel

Versez les flocons dans un saladier et les recouvrir d'eau tiède. Laissez gonfler 20 à 30 mn. Epluchez l'oignon, l'ail et les râper. Ajoutez aux flocons ainsi que les épices, la farine et le sel. Chauffez et graissez une poêle, y disposer 2 c à soupe de préparation, aplatissez légèrement et faites cuire doucement des 2 côtés jusqu'à coloration. Réservez au chaud. Vous pouvez utiliser tout autre flocon de céréales.