

Temps : 10 min

Niveau : Moyenne

Personnes : 10

Une recette végétale pleine de saveur et de gourmandise.

Préparation

Étape 1

Mixer les brocolis, les oignons et les pois chiches.

Étape 2

Incorporer la maïzena, le lait végétal, la farine. Former des palets les faire cuire.

Étape 3

Mixer l'avocat avec l'ail, le yaourt et un peu de citron. Mettre dans des wraps ou sur une salade avec des pousses d'épinards et la sauce avocat.

Ingrédients



100 g Fleurettes de brocolis



Oignon



Pois chiche



12 g Maïzena



5 g Farine



25 g Lait végétal



1 Avocat



20 cl Yaourt soja



15 g Jus de citron



Gousse d'ail

Valeurs nutritionnelles

Informations pour	100g
Valeur énergétique	493
Matières grasses (g)	0.4
Dont acides gras saturés	3.1
Glucides (g)	13.9
Dont sucres	0.9
Protéines (g)	6.1
Sel (g)	0.53