

Boulettes de protéine végétale texturée

Portions : 4

Ingrédients

- ✓ 1 tasse de protéines végétales texturées
- ✓ 1 tasse de bouillon de légumes
- ✓ 1 cuillère à thé de poudre d'oignon
- ✓ 1 cuillère à thé de poudre d'ail
- ✓ 1/2 cuillère à thé de thym séché
- ✓ 1/2 cuillère à thé de marjolaine séchée
- ✓ 1/2 cuillère à thé d'origan séché
- ✓ 1/2 cuillère à thé de basilic séché
- ✓ 1 cuillère à table de sauce soja
- ✓ 2 cuillères à table de levure nutritionnelle
- ✓ 1/4 de tasse de farine ou de chapelure
- ✓ Sel et poivre au goût

Préparation

1. Déposer la protéine végétale texturée (PVT) dans un grand bol. Réserver.
2. Chauffer le bouillon de légumes dans un chaudron sur feu moyen jusqu'à ce qu'il soit fumant, presque à ébullition.
3. Verser le bouillon chaud sur la PVT et mélanger. Laisser reposer 30 minutes
4. Ajouter ensuite le reste des ingrédients (épices, sauce Worcestershire, levure nutritionnelle, farine, sel et poivre) et mélanger pour bien combiner.
5. Avec les mains, former des boulettes de la dimension désirée.
6. Chauffer un poêlon antiadhésif sur feu moyen et y faire revenir les boulettes durant 5 à 8 minutes en les retournant de temps à autres, ou préchauffer le four à 400°F et cuire les boulettes sur une plaque de cuisson durant 20 minutes.