

Recette «Ailes de chou-fleur teriyaki»

Temps de préparation: 15 minutes

Temps de cuisson: 15 minutes

Ingrédients:

1. Un chou-fleur de taille moyenne

2. Pâte:

1 tasse de farine de pois chiche

1 tasse de lait végétal

1 cuillère à thé de poudre d'ail

1 cuillère à thé de poudre d'onion

1/4 cuillère à thé de sel

3. Chapelure:

3 tranches de pain aux s sames

4. Sauce teriyaky:

1/4 de tasse de «coconut aminos»
ou de sauce soya

1/4 de tasse d'eau

4 grosses dates écrasées

1 cuillère à soupe de sirop d'érable

1 cuillère à soupe d'ail haché

1/4 cuillère à thé de gingembre
fraichement rap 

2 cuillères à thé de flocon de chili
(optionnel)

Matériel:

Instruments à mesurer

2 bols   mélanger

Mélangeur

Plaque à cuisson

Préparation:

1. Préchauffer le four à 390 degrés F.
2. Couper le chou-fleur en fleurons.
3. Dans un bol, mélanger les ingrédients pour faire la pâte.
4. Faire griller les tranches de pain (bien sec) et les broyer dans le mélangeur.
5. Tremper les fleurons de chou-fleur dans la pâte, puis dans la chapelure.
6. Placer les fleurons sur une plaque à cuisson et les cuire au four à 390 F pendant 10 minutes.
7. Mélanger dans un bol les ingrédients de la sauce teriyaky en commençant par les dattes.
8. Tremper les fleurons dans la sauce teriyaky et remettre au four à 390 F pendant 5 minutes.
9. Impressionnez vos invités!

Sources:

Instagram: @vegan.roey

<https://www.instagram.com/reel/CNAqDr8nFUg/?igshid=7w78ndb935t3>