



“NO-CHICKEN” NUGGETS AVEC OMEGA-3 KETCHUP

- ✓ Protéines
- ✓ riche en fibres
- ✓ vegan
- ✓ Vitamines B



2 personnes



35 minutes



Dose journalière 100%

*Autres
recettes:*



NORSAN

"NO-CHICKEN" NUGGETS AVEC OMEGA-3 KETCHUP

Nuggets:

- 120 g de farine d'avoine
- 50 ml de boisson aux amandes
- 220 g de pois chiches
- 1 oignon blanc moyen
- 1 gousse d'ail
- 1 cc de paprika fumé en poudre
- 1 cc de thym

- 1 cc de moutarde
 - 2 cs de flocons de levure
 - sel & poivre selon les goûts
- huile pour la cuisson

Panure:

- 4-5 cs de chapelure
- 1 cc de paprika en poudre
- 2-3 cs de graines de sésame

Omega-3 Ketchup:

- 4-5 cs de yaourt végétal
- 1 cs de concentré de tomates
- 1/2 cs de sirop d'érable
- 1 cc de vinaigre de cidre
- Sel & poivre selon les goûts

Incorporer 1 cuillère d'huile NORSAN Omega-3 pour enfants par portion.

Dans un grand bol, mélangez les pois chiches rincés et égouttés avec la farine d'avoine, la boisson aux amandes, l'oignon, l'ail et les épices. Mixer ensuite le tout à l'aide d'un mixeur ou d'un robot culinaire jusqu'à obtention d'une masse homogène. Saler et poivrer. Passer les nuggets formés dans la panure de sésame et de chapelure et les faire frire dans une poêle chaude avec de l'huile. Pour le ketchup, mélanger les ingrédients dans un petit bol et ajouter l'huile oméga-3.

Bon appétit!

