

CRISPY MINI FILETS AVEC TRIO DE SAUCES

INGRÉDIENTS

叫 4 PORTIONS





3 paquets de Crispy mini Filet Garden Gourmet

1 tomate

2 cuillères à soupe de piment rouge frais (finement haché)

100 g de fromage bleu végane

3 gousses d'ail

1 cuillère à soupe de jus de citron

3 cuillères à soupe de lait d'amande

1/4 tasse d'eau

1/4 tasse de vinaigre de riz

1/4 tasse de vinaigre de cidre de pomme

4 cuillères à soupe d'huile d'olive

1/2 cuillère à soupe de fécule de maïs

2 cuillères à soupe de sauce soja

2 cuillères à soupe de sirop d'agave

1/4 cuillère à soupe de sucre

1/4 tasse de cassonade

1/2 cuillère à café de sel

1/2 cuillère à café de poivre noir

1/2 cuillère à café d'ail en poudre

Déguste nos délicieux Crispy mini filets panés, croustillants et véganes avec les 3 sauces au chili doux, fromage bleu végane et sauce barbecue végane.

PRÉPARATION

1. Préparation de la sauce chili douce

Hache les piments frais et les gousses d'ail. Dans une petite casserole, chauffez le vinaigre, l'eau, le sucre, le piment, l'ail et la sauce soja à feu moyen-doux. Laisse cuire le mélange pendant 10 minutes. Dissolve la fécule de maïs dans l'eau et ajoute à la casserole en remuant constamment. Cuis à feu doux pendant 5 minutes jusqu'à ce que la sauce épaississe. Laisse refroidir.

2. Préparation de la sauce au fromage bleu

Mélange le fromage bleu végane avec le lait d'amande à la fourchette jusqu'à consistance soit lisse et crémeuse.

3. Préparation de la sauce BBQ végane

Mets 1 cuillère à soupe d'huile d'olive dans une petite casserole et ajoute la tomate. Laisse mijoter à feu doux pendant 8 à 10 minutes en remuant de temps en temps. Ajoute le sucre, le sel, le poivre et la poudre d'ail. Ajoute les ingrédients liquides : jus de citron, sirop d'agave, sauce soja et vinaigre de cidre de pomme et mélange bien. Laisse cuire le mélange pendant 10 minutes en remuant fréquemment.

4. Préparation des Crispy mini filets

Prépare les Sensational Crispy mini filets de Garden Gourmet selon les instructions sur l'emballage. Sers les filets fraîchement cuits chauds avec les 3 sauces. Déguste!

DÉCOUVRE D'AUTRES RECETTES SUR GARDENGOURMET.CH/FR

Garden Gourmet Switzerland > Recettes > Crispy mini filets avec trio de sauces