



Cretons végété

1 oignon, haché

1 gousse d'ail, hachée

15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive

135 g (1 3/4 de tasse) de protéine végétale texturée (PVT), de forme hachée (très petits morceaux)

5 ml (1 c. à thé) de cannelle, moulue

2,5 ml (1/2 c. à thé) de clou de girofle, moulu

1 L (4 tasses) de bouillon de légumes

Poivre blanc, fraîchement moulu (ou poivre du moulin)

90 g (1 tasse) de flocons d'avoine à cuisson rapide

Tu fais revenir les oignons en mode sauté, tu rajoutes tous les ingrédients sauf l'avoine, tu mets à pressure cook 2 min., évacuer la pression rapidement et ajoute l'avoine.

Marie-josée Perreault