

Recettes

{{ splat | term }}



Toutes les
recettes

Scarpaccia de choux



HIVER VEGETARIEN CHOUX PALEO MAG#7

Imprimer

Commenter

Préparation: **7 min**

Ingrédients

Pour 2 scarpaccie

- 1/2 petit chou vert frisé
- 1/4 chou blanc
- le blanc d'un poireau
- 4 oeufs
- 20cl de lait végétal
- 5cs de flocons d'avoine (sans gluten)
- sel
- Huile d'olive

1. Faites chauffer le Vitaliseur avec 1/4 d'eau.
2. Lavez et parez les légumes, puis taillez-les en fines lanières.
3. Quand l'eau bout, déposez les légumes dans le tamis pour 10 minutes de cuisson. Débarrassez-les dans la soupière le temps qu'ils tiédissent.
4. Pendant ce temps, mixez grossièrement les flocons d'avoine, puis mélangez-les avec les oeufs battus, le lait végétal et le sel.
5. Huilez deux moules en métal, répartissez les légumes à l'intérieur, puis faites de même avec "l'omelette".
6. Cuisez chaque scarpaccia 20 minutes dans le tamis.

Une recette traditionnelle italienne revisitée par Alain Ducasse. Préparée ici avec du chou, elle s'adapte à tous les autres légumes.

Vous allez aussi aimer ...

Soufflés au chocolat

Flans de carottes nouvelles au pesto de fanes

Wok d'asperges au gingembre

Victoria sponge cake aux fraises

[Mon compte](#)

[Recettes](#)

[Contact](#)

[CGV](#)

[Newsletter](#)

[+33 \(4\) 94 01 22 61](#)

[Mon compte](#)

[Recettes](#)

[Notre histoire](#)

[Contact](#)

[CGV](#)

[Newsletter](#)

[Facebook](#)

[Pinterest](#)

[Instagram](#)