

PAUPIETTES DE LAITUE AU GRIL

Mise en place et préparation:

env. 30 min

Cuisson au gril: env. 4 min

Pour 12 pièces

1 c. s. de beurre

80g de flocons d'avoine

2½ dl de lait de coco

**4 tiges de céleri-
branche** (env. 250g)

250g de tofu fumé

**½ c. c. de sel, un peu
de poivre**

**12 grandes feuilles de
laitue pommée**

2 c. s. de miel liquide

2 c. s. de sauce soja

1. Faire fondre le beurre dans une grande casserole. Faire revenir env. 2 min les flocons d'avoine. Ajouter le lait de coco, laisser bouillir env. 10 min sur feu doux.
2. Couper le céleri et le tofu en petits dés, incorporer, saler, poivrer, répartir au centre des feuilles de laitue, enrouler, ficeler les paupiettes.
3. **Gril à charbon de bois, à gaz ou électrique:** faire griller les paupiettes sur toutes les faces env. 4 min au-dessus de braises moyennes ou à chaleur moyenne (env. 200° C).
4. Mélanger le miel et la sauce soja, présenter avec les paupiettes.

Suggestion: à défaut de gril, faire cuire les paupiettes de laitue sur toutes les faces env. 4 min dans une poêle antiadhésive, dans un peu d'huile bien chaude,

Servir avec: risotto à la bière.

Portion: 358kcal, pro 16g, glu 27g, lip 21g

