

Beignets végétariens à la tomate

6 pers 1 h

Les **ingrédients**

- 200 g de flocons d’avoine
- Coulis de tomate
- 2 œufs
- 2 c. à s. de farine
- 25 cl de lait
- 1 branche de persil
- Herbes de provence
- 2 oignons
- 1 sucre
- Épices
- Huile d’olive
- Poivre, sel

La **recette**

Etape 1

Mouiller les flocons d'avoine avec le lait, laisser reposer la préparation environ 15 mn.

Etape 2

Préparer la sauce tomate. Couper les oignons et les faire revenir dans l'huile chaude. Ajouter le coulis de tomate, le sucre et les herbes de Provence, puis laisser cuire à feu moyen en remuant régulièrement.

Etape 3

Dans un grand saladier, mélanger les flocons d'avoine, le persil et les œufs ; ajouter la farine, le sel et les épices.

Etape 4

Dans une poêle, faire chauffer un peu d'huile d'olive puis déposer de petits paquets de pâte avec une cuillère à soupe. Lorsque les paquets glissent seuls dans la poêle, les retourner délicatement.