


Farçous aveyronnais aux flocons d'avoine



GLUTEN FREE

Ingrédients pour 4 personnes :

- 200g de flocons d'avoine 
- 1 bouquet d'herbe au choix (persil, coriandre, etc.)
- 2 gousses d'ail haché
- fromage au choix (facultatif)
- graines de tournesol grillées (facultatif)
- 1 càs d'huile végétale
- 1 œuf

Préparation:

1. Mélanger tous les ingrédients ensemble
2. Mettre de l'eau un peu en dessous de la surface
3. Laisser gonfler 20 minutes
4. Ajouter 1 œuf
5. Faire cuire à la poêle



A partir de :

4,63€

SOIT 1,16€/PERS



Bon à savoir :


Les farçous sont une spécialité aveyronnaise, souvent à base de chair à saucisse mais il existe de nombreuses recettes végétariennes ! On peut y ajouter selon les goûts de la courgette, des côtes de blettes, des épinards en branche, etc...

Farçous aveyronnais aux flocons d'avoine



GLUTEN FREE

Ingrédients pour 4 personnes :

- 200g de flocons d'avoine 
- 1 bouquet d'herbe au choix (persil, coriandre, etc.)
- 2 gousses d'ail haché
- fromage au choix (facultatif)
- graines de tournesol grillées (facultatif)
- 1 càs d'huile végétale
- 1 œuf

Préparation:

1. Mélanger tous les ingrédients ensemble
2. Mettre de l'eau un peu en dessous de la surface
3. Laisser gonfler 20 minutes
4. Ajouter 1 œuf
5. Faire cuire à la poêle



A partir de :

4,63€

SOIT 1,16€/PERS



Bon à savoir :

Les farçous sont une spécialité aveyronnaise, souvent à base de chair à saucisse mais il existe de nombreuses recettes végétariennes ! On peut y ajouter selon les goûts de la courgette, des côtes de blettes, des épinards en branche, etc...