

Boulettes à la sauce aux champignons

Pour 4 à 6 personnes: 1 tasse et demie de protéines de soya So-leilvie en boulettes; 1 tasse et demie d'eau chaude avec une cuillerée à soupe de bouillon de légumes; 1 oignon finement haché; huile, farine de soya et poudre d'ail; 200 g de champignons de Paris frais coupés en lamelles; 1 cuillerée à soupe de persil finement haché; 1 feuille de laurier; 1 clou de girofle; thym et romarin; 1,5 dl de vin blanc; 1 dl de crème fraîche; sel marin et poivre noir.

Laisser tremper les boulettes de protéines de soya dans le bouillon chaud pendant 5 minutes, puis les égoutter et les rouler dans la farine. Faire revenir les boulettes dans l'huile, avec l'oignon; ajouter l'ail en poudre, les épices et les champignons. Arroser avec le vin. Ajouter la crème fraîche juste avant de servir et rectifier l'assaisonnement si nécessaire.

Servir avec du riz complet, des pâtes ou de la purée de pommes de terre et de la salade.