



# QUENELLES aux graines de lin



 25 mn

 4 pers.



## Ingrédients

- 80 g de farine de blé
- 20 g de féculé
- 2 c. à s. d'huile
- 20 cl de lait
- 2 c. à s. de graines de lin doré
- du sel et du poivre
- des épices : 1 c. à c. de paprika, curry, piment ... (facultatif, au choix)

## Préparation

- 1 Faire tremper les graines de lin dans 2 c. à s. d'eau et laisser reposer jusqu'à ce qu'un mucilage se forme
- 2 Dans une casserole, verser le lait et l'huile, faire chauffer puis ajouter les graines de lin. Lorsque le mélange frémit, ajouter en une seule fois la farine et la féculé préalablement mélangées. Remuer énergiquement 2 à 3 mn, la pâte doit se décoller des parois de la casserole
- 3 Déposer la boule de pâte obtenue sur une planche farinée, former un boudin, couper en tranches et façonner les quenelles
- 4 Cuire 10 mn dans l'eau bouillante ou rissoler à la poêle 5 mn de chaque côté



*Suggestion* : Déguster avec une sauce aux champignon (p 41) ou des crudités après avoir épicé la pâte pour en relever la saveur