

# CROISSANTS FOURRÉS

## **Pâte**

300 g de farine blanche  
1 c. à c. de sel  
1 c. à c. de graines de cumin  
1 dl d'huile  
2 dl de lait de soja non sucré

## **Farce**

3 oignons hachés  
1 tomate coupée en dés  
30 g de soja texturé  
piment séché  
sel-poivre  
huile d'olive  
30 g de levure maltée en paillettes

*Dans une terrine, mélanger la farine, le sel, le cumin et pétrir avec l'huile et le lait de soja jusqu'à obtenir une pâte lisse et brillante. Laisser reposer une heure.*

*Chauffer un peu d'huile d'olive dans une casserole et y faire revenir les oignons, la tomate et les épices. Faire tremper le soja texturé, puis l'essorer soigneusement et l'ajouter dans la casserole.*

*Laisser cuire à feu doux un quart*

*d'heure. Laisser refroidir et mélanger en dernier lieu la levure.*

*Étendre la pâte en un long rectangle et y découper des triangles. A la base de chaque triangle, déposer une boule de farce et rouler pour former un croissant. Les déposer au fur et à mesure sur la plaque à pâtisserie chemisée de papier sulfurisé.*

*Préchauffer le four à 200°. Huiler les croissants et enfourner pendant 15 minutes. Allumer la fonction grill et les faire dorer quelques minutes en surveillant constamment. Déguster tiède ou froid, accompagnés par exemple d'une jardinière de légumes.*