

# Cretons végétariens

Vous n'y verrez que du feu !

1 tasse de graines de tournesol moulues

1 tasse de tofu haché

1 tasse de farine de blé entier

1 tasse de chapelure

2 pommes de terre crues râpées

2 gousses d'ail hachées

½ c. thé de sel, de poivre et de cayenne

1 c. thé de clou de girofle moulu

3 oignons hachés

1 tasse de crème de champignons

½ tasse de margarine

2 c. table de concentré de légumes

3 tasses d'eau bouillante

1 c. thé de persil

1 c. thé d'épices à creton

Dans un grand bol, mélangez tous les ingrédients.

Mettre dans un moule rectangulaire huilé.

Cuire au four à 350° pendant une heure.

Donne une grande quantité, mais se congèle très bien !