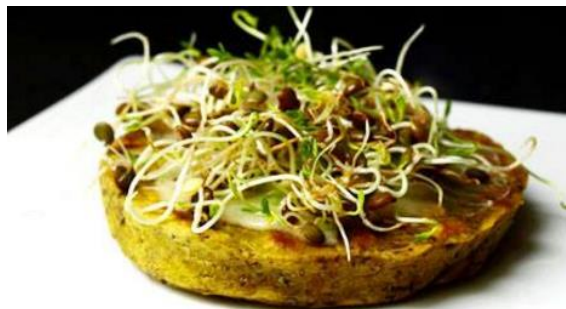


Recette de steaks végétariens

Voici une recette pour préparer soi-même des steaks à base de lentilles et de pois chiches, riches en fer, en protéines végétales et en fibres 😊



Pour 6 STEAKS VEGE (qui peuvent se congeler crus pour plus tard) , il faut :

- 200g de pois chiches (poids égoutté) (soit bocal ou cuits soi-même*)
- 100g de lentilles vertes
- 40g de son ou flocon d'avoine
- 40g de maïzena
- 1 gros œuf
- 1 oignon
- 1 carotte
- ½ cc de curcuma
- 1 cc de cumin
- 1 cc de sel ; poivre

Préparation :

Cuire les lentilles 25 min dans de l'eau non salée. Hacher finement l'oignon et la carotte. Rincer les lentilles à l'eau froide et les égoutter, puis les mettre dans un mixer avec les pois chiches, l'oignon, la carotte, l'œuf, le cumin, le sel, le poivre et le son ou flocon d'avoine. Mixer jusqu'à l'obtention d'une pâte épaisse. Diviser la pâte et former des steaks à la main ou à l'aide d'un cercle à pâtisserie. Cuire 3-4 min sur chaque face avec un peu d'huile d'olive (ajoutez mélange gingembre/curcuma dans votre huile).

Les steaks peuvent se déguster en plat, décorés de graines germées. Bon appétit !

***Préparation des pois chiches :** versez les pois chiche dans un grand récipient et immergez-les dans de l'eau fraîche. Laissez tremper minimum une nuit.

Mettez les pois chiches dans une casserole et versez de l'eau pour les recouvrir en comptant 5 cm de plus, salez et faire cuire pendant min 2 heures à feu doux.

10 min avant la fin de cuisson, coupez le feu et incorporez les gousses d'ail non épluchées et couvrez avec le couvercle. Egouttez les pois chiches

Astuce : cuisez tout le paquet et congelez par portions individuelles. Il vous suffira ensuite de décongeler une portion pour des préparations d'houmous, soupe,...