



Steaks de Légumineuses

- Les ingrédients en italique sont facultatifs
- cac = cuillère à café = 5 ml, cas = cuillère à soupe = 15 ml

Pour 6 steaks de 120 gr

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 17 minutes à 180°



Ingrédients :

- 280 gr de sauce tomate
- 180 gr de légumineuses ou graines crus (= 400 cuits si vous prenez une boîte de conserve)
 - Pois chiches (par exemple déjà cuits en boîte, garder le jus pour faire des blancs en neige)
 - Lentilles (Vertes, Béluga, Brunes, Blondes, Corail, Jaunes, ...)
 - Haricots secs (Rouges, Blancs, Flageolets, Noirs, Moines, Tâchetés, ...)
 - Pois cassés (Verts, Jaunes, ...)
 - Fèves, ...
- 40 gr de fécule (maïs, pommes de terre, arrow-root, blé, ...)
- 2 cas d'ail en poudre (ou 2 gousses)
- 1 cas d'épices « à viande » :
 - Ribbs de porc, poulet, tex-mex, viande rouge, merguez, couscous, etc...
- 4 cas de sauce soja
- 1 cac de paprika, cumin, ...

Préparation :

1. Tremper les légumineuses si nécessaire et cuisez-les. Si vous choisissez une boîte, ils sont déjà cuits. Égouttez et rincez. Vous obtenez 400 gr de légumineuses cuits.
2. Mettre dans un blender (ou utiliser un mixer plongeant) tous les ingrédients puis mixer pendant 1 minute
3. Répartir dans des moules à tartelettes en silicone ou à fond amovible, et presser un peu la pâte
4. Cuire 17 mn à 180°, et attendre 10 minutes avant de démouler

Astuce : Les Steaks peuvent se conserver dans une boîte hermétique quelques jours au frigo, mais peuvent également être congelés. Il suffira de les décongeler (le cas échéant) puis de les passer à la poêle 2 minutes par face ou au grill au moment de les manger.