



Viande Hachée

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

Pour 500 gr

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 12 / 75 minutes



Ingrédients :

- 120 gr de légumineuses ou graines crus (= 260 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, ...
 - Graines : Quinoa, Sarrasin, Amarante
- 70 gr de protéines de soja texturé petit
- 140 ml d'eau
- 2 cas de sauce soja
- 2 cas d'épices « à viande » :
 - Ribbs de porc, poulet, tex-mex, viande rouge, merguez, couscous, etc...
- ½ cac de piment en poudre
- 1 cas d'herbes (ciboulette, thym, ...)

Préparation :

1. Tremper les légumineuses si nécessaire et cuisez-les. Si vous choisissez une boîte, ils sont déjà cuits. Égouttez et rincez. Vous obtenez 260 gr de légumineuses cuits.
2. Mettre dans un grand pot à couvercle les protéines de soja avec l'eau et la sauce soja
3. Mélanger pendant 2 minutes en retournant régulièrement le pot et laisser reposer 3 minutes
4. Mixer les légumineuses ou graines cuites au blender ou au mixer plongeant
5. Mélanger (sans mixer) ensemble les protéines réhydratées, la purée de légumineuses, les épices « à viande », le piment et les herbes
6. Mijoter à la poêle pendant 5 minutes