

Steaks végétariens aux haricots rouges



Ingrédients pour 4 personnes

- 240g de haricots rouges cuits
- 60g de farine
- 4 cas de flocons d'avoine
- 2 cas d'huile d'olive
- 2 oignons
- 2 gousses d'ail
- Un peu d'eau
- 2cac de ketchup
- Epices au choix (ex : Coriandre, Origan, Paprika, Cumin)



Préparation

- Dans le bol d'un hachoir, mettre les haricots rouges égouttés, l'ail et un petit peu d'eau. Bien mixer. Emincer finement les oignons.
- Mettre l'ensemble de la préparation dans un saladier, et bien mélanger.
- Faire chauffer de l'huile dans une poêle. Y déposer 2 tas de pâte de haricots rouges et former des steaks grossièrement.
- Cuire environ 8 minutes à feu moyen. Si le steak n'est pas bien cuit, il ne tiendra pas. Retourner, puis faire cuire 5 minutes de plus.
- Vos steaks sont prêts !

A partir de :

1,06 SOIT

0,26€/PART



Bon à savoir :

Le haricot rouge est une légumineuse riche en fibre et en protéine, que vous pouvez consommer sans modération ! Variez les sauces et les épices dans votre burger et il n'en sera que meilleur !

Steaks végétariens aux haricots rouges



Ingrédients pour 4 personnes

- 240g de haricots rouges cuits
- 60g de farine
- 4 cas de flocons d'avoine
- 2 cas d'huile d'olive
- 2 oignons
- 2 gousses d'ail
- Un peu d'eau
- 2cac de ketchup
- Epices au choix (ex : Coriandre, Origan, Paprika, Cumin)



Préparation

- Dans le bol d'un hachoir, mettre les haricots rouges égouttés, l'ail et un petit peu d'eau. Bien mixer. Emincer finement les oignons.
- Mettre l'ensemble de la préparation dans un saladier, et bien mélanger.
- Faire chauffer de l'huile dans une poêle. Y déposer 2 tas de pâte de haricots rouges et former des steaks grossièrement.
- Cuire environ 8 minutes à feu moyen. Si le steak n'est pas bien cuit, il ne tiendra pas. Retourner, puis faire cuire 5 minutes de plus.
- Vos steaks sont prêts !



A partir de :

1,06 SOIT

0,26€/PART



Bon à savoir :

Le haricot rouge est une légumineuse riche en fibre et en protéine, que vous pouvez consommer sans modération ! Variez les sauces et les épices dans votre burger et il n'en sera que meilleur !