

Steaks végétariens



Saison

Toute l'année



Difficulté

Facile



Temps

10 - 20 min



Cuisson

10 min



Ce qu'il vous faut (pour 10 steaks)

1 boîte de 400g de pois chiches

1 boîte de 400g de haricots rouges

1 oignon rouge

1 poivron vert

1 carotte

3 gousses d'ail

1 tasse de flocons d'avoine

1 tasse de chapelure

1 oeuf

Herbes, épices (persil, sauge, curcuma, paprika...)

Sel et Poivre

Huile d'olive

A faire

Egoutter les pois chiches et haricots rouges. Les écraser à la fourchette. Assaisonner avec les épices de votre choix.

Laver, éplucher et émincer l'oignon, le poivron et la carotte (ou mixer rapidement au robot). Dans une casserole, faire revenir les légumes dans l'huile d'olive. Laisser cuire quelques minutes.

Ajouter au mélange épicé, les flocons d'avoine, l'oeuf, le sel et le poivre ainsi que la chapelure, puis les légumes cuits. Mélanger. Prélever des boulettes et former des galettes d'1 cm d'épaisseur.

Cuire dans une poêle bien chaude avec de l'huile d'olive. Bien faire croûter avant de retourner le steak.

- Variante -

Vous pourrez réaliser d'excellents burgers végétariens, en variant les épices, les légumineuses, les légumes ...

Si vous en avez trop, vous pouvez les congeler ou bien inviter vos amis à découvrir une nouvelle recette... Laissez libre court à votre créativité !



Restez chez vous, prenez soin de vous.
En cas de besoin le SSU est là pour vous. ssu@univ-lyon2.fr

**— université
— lumière
— LYON 2**