

STEAK VEGETAL POUR HAMBURGER

INGREDIENTS

- 300g haricots rouges cuits - en conserve ou à cuire
- 150g de champignons
- 2 oignons
- 2 gousses d'ail ou de l'ail déshydraté
- farine
- huile d'olive
- sel, poivre et autres épices de ton choix - cumin, paprika, piment...



DIRECTIONS :

Fais tremper tes haricots rouges environ 24h.

Cuis les à la cocotte minute approximativement 30 minutes ou dans l'eau bouillante 2h environ.

Émince l'oignon, l'ail et les champignons. Poêle tes champignons sans matière grasse, à feu moyen, jusqu'à ce qu'ils aient rendu toute leur eau. Ajoute un peu d'huile d'olive, puis les oignons et l'ail. Sel, poivre, ajoute les épices de ton choix et cuis jusqu'à ce que les oignons

soient tendres.

Une fois tes haricots cuits, écrase les à la fourchette ou passe les au mixer. Ajoute les au mélange de légumes dans la poêle et mélange.

Façonne de petites galettes à la main. Enrobe les de farine et fais les revenir à la poêle ou dans un appareil pour griller la viande.