GALETTES (Steaks) AZUKIS ET POIS CHICHE

Ingrédients

- 100g de flocons d'haricots azukis
- 150 g de flocons de pois chiches
- 50 g de flocons d'avoine *(ou riz)*
- 4 gousses d'ail
- 3 gros oignons rouges
- 3 carottes râpées
- 2 c à s de persil
- 1 c à c d'origan
- 1 c à c de curcuma en poudre
- 1/2 c à c de cumin
- sel
- un peu d'huile

Pour servir de liant :

- 3 c à s de crème d'avoine et 3 c à s de maïzena *(ou 6 c à s de maïzena)*

« … Le blé, le riz, le maïs et l'avoine, ainsi que **les haricots**, les pois et les lentilles s'expédient partout. En y ajoutant les fruits du pays ou de l'étranger et les légumes qui croissent dans la localité, on a tout ce qu'il faut pour se passer de viande ». *Conseils sur la Nutrition et les Aliments, 113.1.*

Préparation

- Faire revenir à feu très doux les oignons hachés et l'ail dans un peu d'huile pendant quelques minutes puis rajouter les carottes râpées.
- Remuer de temps en temps jusqu'à ce que ce soit cuit puis laisser refroidir quelques minutes.
- Ajouter les épices, les herbes, le sel, les flocons d'azukis, de pois chiche et d'avoine.
- Rajouter le liant dilué dans un peu de lait végétal (30 ml).
- Bien mélanger à la main en y incorporant le concentré de tomates.
- Laisser reposer au réfrigérateur de 30 min à 1 h.
- Faire de grosses boulettes avec cette préparation et les aplatir à la main afin de former des steaks d'environ 1cm d'épaisseur.
- Les faire cuire sur les 2 faces dans une poêle légèrement huilée *(ou pas besoin d'huile si dans une poêle à revêtement ante-adhésif)* à feu très moyen.

LES BIENFAITS DE L'AZUKI.

Les azukis : L'azuki est un haricot très digeste qui aide au développement de la flore intestinale, il protège le cœur et le système nerveux. Il aide à ôter les toxines car il stimule les reins. Puissant antioxydant. Riche en vitamines et minéraux C et E, en fer, en zinc, en phosphore, en cuivre, en magnésium, en potassium et en vitamines B. Il contribue à lutter contre la fatigue et le stress, possède un effet antidiabétique, peut réduire le cholestérol, les œdèmes etc. Très riche en protéine si combiné avec d'autres graines ou céréales.

Manger sainement avec plaisir en alliant la tempérance…

Fiche créée par CME – Septembre 2015 –
contact@legrandcri.org - www.legrandcri.org -
https://www.youtube.com/user/LGC777LC/videos