

# Steaks de Haricots rosés

## INGREDIENTS

- 250 g de Haricots rosés cuits
- 200 g de flocons d'avoine
- 3 cuillères à soupe d'un mélange de noix de cajou et d'amande en poudre
- 1 oignon
- 1 échalote
- 2 cuillères à soupe de cives
- 2 piments végétariens
- 1 tomate
- 1 gousse d'ail
- 1 pincée de sel si besoin



Tout le monde devrait apprendre ce qu'il faut manger et comment le préparer. Les hommes aussi bien que les femmes ont besoin de savoir préparer **les aliments d'une manière simple et saine**. Leur travail les appelle souvent en des lieux où ils ne peuvent obtenir une nourriture saine; leur connaissance de l'art culinaire leur permettrait alors de se tirer d'affaire. – **MG 271.3**

## PRÉPARATION

- Dans une casserole, faire cuire à l'étouffée l'oignon, l'échalote, l'ail, le cive, les piments végétariens et la tomate, le tout couper en petits dés
- Lorsque l'ensemble est ramolli, écraser à la fourchette pour obtenir une purée
- Dans un saladier mélanger les haricots rosés cuits et réduits en purée à la fourchette, les flocons, les poudres de noix de cajou et d'amande, la purée et le sel
- Mettre le mélange au réfrigérateur pendant 30mn
- Sortir la pâte et confectionner à la main des steaks
- Enfourner 20 mn à 180°C puis changer de face pour que les deux côtés soient dorés
- Déguster en hamburger ou simplement avec une salade

Le haricot rosé appartient à la famille des **légumineuses**. Il est donc riches en fibres, vitamines (B1, B2, B6, C...). Il contient aussi des oligo-éléments (potassium, phosphore, calcium, magnésium, sodium, fer...). L'association des légumineuses et des céréales (riz, blé, millet...) apporte une bonne qualité et un excellent équilibre en protéines.

Il est vivement conseillé de tremper les légumineuses dans de l'eau pendant quatre à huit heures pour réduire leur teneur en phytates, leur temps de cuisson et leur propension à provoquer des flatulences. Le trempage permet de faciliter la digestion et améliore l'absorption des nutriments présents dans les légumineuses.



*Manger sainement avec plaisir en  
alliant la tempérance...*



Fiche créée par MS - Novembre 2016 -  
contact@legrandciti.org - www.legrandciti.org -  
<https://www.youtube.com/user/LGC777LC/videos>