



DÉFI ALIMENTATION



STEAK DE HARICOTS ROUGES



Pour 8 personnes



15' préparation et 15' cuisson



Coût* : 2,5 €
soit 0,32€/pers

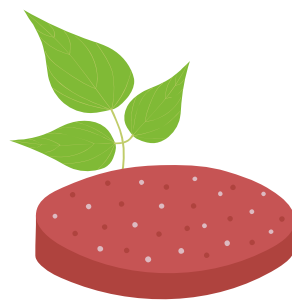
LES INGRÉDIENTS

- 500 g de haricots rouges (conserves)
- 1 oignon
- 1 œuf
- 2 gousses d'ail
- 2 c-a-c de moutarde
- 100 g de farine
- 2 c-a-s d'huile
- 4 c-a-s d'eau
- 2 c-a-c de cumin
- 2 c-à-s d'herbes de Provence
- sel, poivre

LES ATOUTS DE LA RECETTE

Riche en **fer**, en **fibres** (bon pour le transit) et **protéines végétales**.

L'association parfaite : légumineuse (haricot) et céréale (riz). Très énergétique, équilibré et apport de tous les acides aminés essentiels.



LA PRÉPARATION

Emincer l'ail et l'oignon. Dans une poêle bien chaude, les faire **revenir** avec l'huile d'olive. **Oter** du feu.

Dans le bol du hachoir, **verser** tous les ingrédients et **hacher** jusqu'à obtention d'une pâte lisse et homogène. **Ajouter** l'œuf.

Réaliser 8 steaks avec vos mains (mettre de la farine si la pâte colle) ou utiliser 2 cuillères.

Faire cuire 5 minutes dans une poêle bien chaude avec un filet d'huile d'olive en retournant à mi cuisson.

Déguster chaud accompagné de salade verte et de riz.

(*) le coût de la recette est indicatif et susceptible d'évoluer en fonction des lieux d'achats et du contexte