

STEAK VEGGIE



10 min



6 pers



15 min



Bon marché



Facile

Ingrédients

500g de haricots rouges cuits
3 cac de cumin
2 cac de coriandre séchée
2 cac de paprika
2 cac d'ail en poudre
150g de farine de patate douce

Végétarien



Préparation

Mixer tous les ingrédients sauf la farine.

Dans un bol malaxer avec les mains en ajoutant petit à petit la farine.

Une fois une pâte homogène obtenue, former les steaks.

Enfourner à 180 pendant 8-10mn, ou passer les à la poêle avec un peu d'huile d'olive pendant 8mn