

Juin 2017



Gaspacho

Steak végétarien aux céréales, mesclun et copeaux de parmesan

Cerises

Steak végétarien aux céréales

Ingrédients pour 5 à 6 steaks

- 100 g de boulgour,
- 75 g de lentilles corail,
- 1 oignon rouge ou rose,
- 1 carotte,
- 1 petite courgette,
- 3 cm de racine de gingembre,
- 25 g de concentré de tomate,
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive,
- 50 g de fécule de maïs ou pomme de terre,
- 1 gousse d'ail,
- 2 cuillères à café de curry,
- 2 cuillères à café de paprika,
- herbes de Provence,
- sel,
- Poivre

Mélanger les lentilles, et le boulgour et les faire cuire 15 min à l'eau bouillante légèrement salée. Egoutter.

Laver les légumes, les éplucher sauf la courgette. Emincer l'oignon, râper la carotte, la courgette et le gingembre. Faire revenir l'oignon dans l'huile d'olive avec les épices, puis ajouter les légumes, la gousse d'ail écrasée et les herbes de Provence. Laisser cuire 15 min jusqu'à ce qu'ils soient bien tendres.

Mélanger ensuite les légumes et les céréales dans un saladier, puis ajouter la fécule de maïs. Mélanger et ajouter le concentré de tomates, bien remuer, saler et poivrer éventuellement. Bien mélanger jusqu'à avoir une pâte liée qui se tient bien. Enfin, disposer la préparation sur une plaque de cuisson en forme ovale type steak d'environ 1cm d'épaisseur. Essayer de tasser le tout pour que le steak se tienne bien après cuisson. Enfourner les steaks pour 15 min au four. Une fois dorés sur la face supérieure, les retourner avec une spatule. Enfourner à nouveau pour 5 min afin qu'ils grillent sur l'autre face.

Pour une cuisson beaucoup plus rapide vous pouvez toute à fait les cuire à la poêle dans une cuillère à soupe d'huile à feu moyen à couvert.

Servir chaud accompagné de jeunes pousses de salades (mesclun) assaisonnées et rehaussées de quelques copeaux de parmesan.

Equivalences glucidiques : 1 steak végétal apporte 25 à 30 g de glucides,
12 cerises apportent environ 20 g de glucides