

## STEAK VÉGÉTAL

recette de Frigo Magic

### Ingrédients

1 verre de protéine de soja  
1 verre de haricots rouges cuits  
1 betterave crue  
1 oignon  
1 verre de thé fumé (j'ai utilisé du thé non fumé)  
farine  
sauce Soja  
poivre noir  
huile de sésame

Préparez le thé fumé et ajoutez 1 C à S de sauce soja.

Mettez les protéines de soja dans un saladier et versez le thé chaud, laissez gonfler (j'ai bien laissé 20 mn).

Épluchez la betterave et l'oignon, râpez-les finement.

Mixez les haricots avec 2 C à S de farine, 1 C à S de sauce soja et 1C à S d'huile de sésame.

Allumez le four Th 6 (180°C).

Réunissez tous les ingrédients dans un grand saladier, mélangez bien.

Versez dans un plat allant au four sur une épaisseur de 1 à 2 cm.

Cuire 25/30 min.

Laissez refroidir et partager le gâteau ainsi obtenu en plusieurs parts pour en faire des steaks.

Ils peuvent être de forme ovale pour copier les vrais steaks hachés.

Au moment de servir, faites poêler les steaks dans de l'huile ou du beurre 1 min de chaque côté.

Parsemez de fleur de sel et de poivre du moulin. Accompagnement au choix.