

Libre comme l'air
Qui l'eut cru ?
Maj et Marie-Odile

Capsule N°17 du 25/04/2022



UN STEAK VÉGÉTAL

Ingrédients :
(pour 8 steaks)

100 gr de noix de Grenoble (trempées 2h)
150 gr de graines de courge (trempées 4 à 6h)
100 gr de carottes râpées (ou 50 gr de champignon et 50 gr carotte)
7 demi-tomates séchées (trempées 4h)
1 gousse d'ail hachée
1 cc de poudre de chili ou un mélange paprika doux et piment
1 cc origan
2 cs de tamari
3 cs d'huile d'olive

- 1) Égoutter les noix
- 2) Mettre les noix dans le mixeur
- 3) Égoutter les graines de courge
- 4) Mettre les graines dans le mixeur
- 5) Égoutter les tomates séchées dans une passoire
- 6) Garder l'eau de trempage des tomates séchées
- 7) Couper les tomates séchées en deux et les mettre dans le mixeur
- 8) Ajouter les carottes râpées
- 9) Ajouter le paprika doux
- 10) Ajouter l'origan
- 11) Ajouter le tamari
- 12) Ajouter l'huile d'olive
- 13) Ajouter ¼ de cc de sel
- 14) Ajouter l'ail
- 15) Ajouter 4 à 5 cs d'eau de trempage des tomates séchées
- 16) Mixer le tout
- 17) Recouvrir d'une feuille Teflex ou de papier sulfurisé une plaque de four
- 18) Former des petits steaks par portion de l'équivalent de 60 ml
- 19) Les poser sur la plaque et mettre au déshydrateur ou au four à 45 ° pendant 3h de chaque côté (vérifier de temps en temps)
- 20) Déshydratation selon votre goût : presque cru, mi-cuit, à point !

Accompagner d'une salade variée et déposer des graines germées d'alfalfa sur le steak.

Pour voir la réalisation :
<https://crowdbunker.com/v/XxFsbSzN>