

# Ingrédients

## STEAK ADULTE 100G

- 225 g Égrainé végétal Proteinel
- 55 g Oignons
- 24 g Ail en poudre
- 490 g Bouillon de légumes
- 20 g Paprika
- q/s\* Chili
- 25 g Persil plat
- 360 g Œuf entier
- q/s\* Poivre 5 baies
- 120 g Huile neutre

## STEAK ENFANT 80G

- 180 g TVP
- 45 g Oignons
- 16 g Ail en poudre
- 350 g Bouillon de légumes
- 12 g Paprika
- q/s\* Chili
- 18 g Persil plat
- 288 g Œuf entier
- q/s\* Poivre 5 baies
- 102 g Huile neutre

\*q/s = quantité suffisante.



ENFANTS :  
UTILISEZ UN  
MOULE ORIGINAL

ADULTES :  
AJOUTEZ DE LA  
CORIANDRE HACHÉE  
ET DU PIMENT  
D'ESPELETTE

# STEAK haché végétal

## Mise en œuvre

- Nettoyer les oignons et les éplucher
- Ciseler les oignons
- Torréfier les épices dans l'huile neutre avec les oignons.

## STEAK VÉGÉTAL

- **Faire rissoler** l'égrainé végétal dans la préparation. Ajouter l'ail
- Mouiller avec le bouillon de légumes en 2 fois
- Cuire jusqu'à évaporation complète
- Assaisonner avec du sel et du poivre
- Réserver
- À froid, ajouter le persil et les œufs battus
- Rectifier l'assaisonnement
- Mouler des steaks de 100g dans un cercle huilé
- **Cuire 10 min à 170°C.**

## REMISE EN OEUVRE

Au four chaleur mixte 5 à 10 min. à 170°C.

Vous pouvez apporter un peu d'humidité pendant la remise en oeuvre afin de garder les steaks moelleux.

225g  
Égrainé  
végétal

10



10 min  
170°C

