

# Steak végétal aux haricots rouges

Protéines : 6 g pour 1 palet

## Ingrédients pour 4 portions

- 200 g de haricots rouges
- ½ poivron
- 1 gousse d'ail
- 50 g de flocons d'avoine
- 1 cuillère à soupe de graines de chia
- Cumin (à volonté)
- Huile d'olive

## Préparation

Mixez l'ensemble des ingrédients. Laissez reposer 20 minutes le mélange obtenu.

Formez des palets d'environ 75 g (on peut les congeler).

Faites revenir les palets à l'huile d'olive dans une poêle.