

Steaks végétaux et quinori

Préparation : 20 min
Cuisson : 45 min
Haut et Bas : maxi 25 min puis mini
Inversion : 25 min

Ingrédients :

Pour 10 personnes
Utilisez la **grande cocotte*** + la grille

Pour les steaks végétaux :

- 500 g de pois chiches
- 40 ml d'huile d'olive
- 2 oignons rouges
- 2 grosses carottes
- 2 gousses d'ail
- 1 cuillère à café de coriandre moulue
- 2 cuillères à soupe de concentré de tomates
- 2 œufs
- 120 g de chapelure
- 120 g de parmesan râpé
- 1 cuillère à café de curry
- Poivre du moulin

Pour la garniture :

- 250 g de quinori
- 2 volumes d'eau
- 2 fenouils
- 1 poivron rouge
- 1,5 cube de bouillon de légumes
- 1 cuillère à soupe de garam masala
- 100 g de lait de coco

*Option cocotte de base :

Dans la cocotte de base, vous réaliserez la recette pour 6 personnes. Réduisez les ingrédients d'un tiers.
Cuisson : 35 min



Recette adaptable au Vitalité 4000 : voir sommaire

Préparation :

- 1 La garniture :**
Mettez le quinori dans la cocotte, ajoutez les fenouils coupés en fines lanières, le poivron coupé en cubes, le garam masala, le bouillon émietté, le lait de coco et l'eau.
- 2** Installez la grille position haute sur le quinori et déposez un papier cuisson.
- 3 Préparez les steaks :**
Mixez très grossièrement les pois chiches et mélangez-les avec les carottes râpées, les oignons hachés, l'ail écrasé, les œufs, l'huile, le concentré de tomates, la coriandre, la chapelure, le parmesan, le curry et le poivre. Formez 10 boules et aplatissez-les pour former les steaks. Déposez-les sur la grille.
- 4** Fermez la cocotte et mettez en cuisson.

Atouts nutrition : ce plat végétarien est parfaitement équilibré pour substituer la qualité des protéines de la viande grâce à la combinaison des céréales (quinori) et des légumes secs (pois chiches). La présence de poivron, d'oignons rouges et de carottes qui sont riches en antioxydants, permettent de lutter contre le vieillissement cellulaire et cutané liés au soleil.