

## Steak de haricots azukis

---

### Ingrédients

Pour 7 steaks :

- 500g de haricots azukis cuits
- 1 oeuf
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 5cl d'eau de cuisson
- 2 càs de farine de lupin (40g)
- sel, poivre
- épices au choix paprika, cumin, coriandre
- flocons d'avoine (facultatifs)

### Instructions

La veille faites tremper les haricots azukis dans un grand saladier d'eau. Egouttez le lendemain et faites-les cuire pendant environ 40 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient tendres.

Émincez grossièrement un oignon et une gousse d'ail.

Mixez les haricots cuits avec l'oignon, l'ail, l'eau de cuisson, l'oeuf, la farine de lupin, le sel et les épices. Assaisonnez bien pour obtenir un steak vraiment savoureux.

Formez les steaks à l'emporte-pièce.

Réservez au frais pour les "figer" ou congeler les pour plus tard en les déposant sur une plaque sous une assiette recouverte de papier sulfurisé. Une fois bien congelés, vous pouvez les stocker dans un sac congélation, sans qu'ils ne s'accrochent les uns aux autres.

Poêlez avec un filet d'huile de sésame grillé en les saupoudrant éventuellement sur les deux faces de flocons d'avoine, jusqu'à ce qu'ils soient dorés. *Je pense que c'est aussi faisable au four, environ 15' à 180 degrés sur une face, puis 10' de plus sur la deuxième face.*