

STEAK DE LENTILLES CORAIL

Pour 7 à 8 steaks (plutôt fins pour aller dans des burgers)

200g de lentilles corail

2 échalotes

1 belle gousse d'ail

3 CS d'huile + pour cuire les steaks

1 cc rase de cumin en poudre

60 cl d'eau

50g de petits flocons d'avoine (ou autre)

1 CS de marjolaine séchée (facultatif mais le petit goût est très sympathique)

1 cc rase de sel fin

1. Rincer les lentilles dans une passoire jusqu'à ce que l'eau soit bien claire.
2. Hacher très finement deux échalotes et une gousse d'ail et les faire revenir dans une cocotte avec trois cuillères à soupe d'huile et le cumin. Ajouter les lentilles et couvrir avec l'eau. NE PAS SALER sinon les lentilles vont avoir du mal à se réduire en purée. Cuire 15 minutes à couvert en surveillant vers la fin.
3. Quand toute l'eau est absorbée et que les lentilles sont transformées en purée (mélanger un peu pour les aider), ajouter les flocons, la marjolaine et le sel, mélanger et éteindre le feu. Laisser refroidir complètement. La purée plutôt crémeuse va beaucoup s'épaissir et se manipuler très facilement.
4. Former les steaks à l'aide de vos mains humides ou d'un emporte-pièce et les cuire une minute de chaque côté dans une poêle chaude avec un peu d'huile.

Utiliser tel que ou en burger avec, par exemple, de la mâche, des tomates confites, de la sauce tomate ou une sauce réalisée avec de la crème épaisse de soja lactofermenté mélangée avec du curry.