Steak de pois cassés

Le soir, je préfère ne pas manger de viande. Je trouve cela assez difficile à digérer. Alors si vous aussi, vous avez envie d'un plat végétarien, laissez-vous tenter par ce steak de pois cassés.

Pour 6 steaks : 90g de pois cassés crus – 100g de flocons d'avoine – 10cl de crème épaisse à 15% (ou de la crème de soja) – 1/2 botte de persil – 1/2 botte de basilic – 2CS d'huile d'olive extra vierge bio – 100g Chapelure maison (++ pour paner le steak) – 1 cube de bouillon de légumes bio – 2 oignons nouveaux – 1 gousse d'ail – le zeste d'un citron bio.

Rincez les pois cassés, placez-les dans un faitout avec un grand volume d'eau et le cube de bouillon. Amenez à petite ébullition et laissez cuire 25min.

Pendant ce temps, préparez les autres ingrédients :

Dans le bol de votre mixez à hélice, placez les flocons d'avoine, les herbes (lavées et équeutées), l'huile d'olive, le zeste, les oignons (le blanc et le vert), la gousse d'ail épluchée, ainsi que la moitié de la chapelure.

Quand les pois sont cuits, égouttez-les et mettez dans le mixer. Attendez 10min que les pois refroidissent.

Ajoutez la crème et mixez. La consistence doit être collante.

Dans une assiette creuse, préparez le reste de chapelure.

Séparez la pâte en 6 portions égales. Ecrasez-les légèrement. Couvrez les faces avec la chapelure de l'assiette.

Faites chauffer une poêle anti-adhésive avec un peu d'huile d'olive. Faites revenir les steaks quelques minutes chaque face pour les faire dorer et réchauffer.

Servir de suite avec une salade verte ou un assortiment de crudités.

INFO NUTRITIONNELLES :

Par steak : 253kcal

Lipides : 8,6g – Glucides : 32,5g – Protéines : 8g – Sodium : 10,5g