



Steaks de Soja

- Les ingrédients en italique sont facultatifs
- cac = cuillère à café = 5 ml, cas = cuillère à soupe = 15 ml

Pour 6 steaks de 120 gr

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 17 minutes à 180°

Ingrédients :

- 280 gr de sauce tomate
- 265 ml d'eau chaude
- 135 gr de protéines de soja texturées petit
- 40 gr de fécule (maïs, pommes de terre, arrow-root, blé, ...)
- 2 cas d'ail en poudre (ou 2 gousses)
- 2 cas d'épices « à viande » :
 - Ribbs de porc, poulet, tex-mex, viande rouge, merguez, couscous, etc...
- 4 cas de sauce soja
- 1 cac de paprika, cumin, ...



Préparation :

1. Réchauffer la sauce tomate dans un saladier en verre, y ajouter l'eau et les protéines de soja, puis laisser réhydrater 10 minutes
2. Ajouter ensuite tous les autres ingrédients et bien mélanger
3. Répartir dans des moules à tartelettes en silicone ou à fond amovible, et presser un peu la pâte
4. Cuire 17 mn à 180°, et attendre 10 minutes avant de démouler

Astuce : Les Steaks peuvent se conserver dans une boîte hermétique quelques jours au frigo, mais peuvent également être congelés. Il suffira de les décongeler (le cas échéant) puis de les passer à la poêle 2 minutes par face ou au grill au moment de les manger.