



Merguez

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

Pour 15 merguez de 70 gr

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 40 mn + 30 mn vapeur + 5 mn grill

Ingrédients :

- 230 gr de haricots rouges crus (= 500 cuits si vous prenez une boîte de conserve)
- 70 gr de protéines de soja texturées gros + 140 ml d'eau chaude
- 200 gr de farine de blé + 50 ml d'eau
- 140 gr de sauce tomate
- 20 gr de fécule (maïs, pomme de terre, arrow-root, blé, ...)
- 1 cas d'ail en poudre (ou 2 gousses)
- 3 cas d'huile
- 1 cac de paprika (piment doux)
- 1 cac de cumin (ou de curry)
- 2 cas d'épices «à viande» : Ribbs de porc, poulet, tex-mex, viande rouge, **merguez**, couscous, etc...



Préparation :

1. Rincer les haricots, tremper 24h, rincer, les cuire 40 minutes, puis les rincer à l'eau froide
2. Mettre dans un grand pot à couvercle les protéines de soja avec l'eau
3. Mélanger pendant 2 minutes en retournant régulièrement le pot et laisser reposer 8 minutes
4. Mettre les haricots et les autres ingrédients (sauf le soja réhydraté) au blender (ou mixer plongeant) et mixer pendant 1 minute en rabattant la pâte vers le centre régulièrement
5. Cela doit former une pâte de la consistance d'une pâte à cookie. Ajouter si besoin un peu d'eau ou de farine. Puis y ajouter le soja réhydraté et mélanger
6. Sur une balance, mettre un carré de film alimentaire
7. Mettre dessus 70 gr de la pâte, l'étaler sur une quinzaine de centimètres, enrouler sur lui-même en évitant les bulles d'air, et fermer de chaque côté comme un bonbon papillote
8. Une fois les 15 merguez de faites, les cuire sur 2 étages dans un cuit vapeur pendant 30 mn
9. A ce stade les merguez peuvent être congelées avec le film, une fois refroidies.
10. Au moment de les manger (éventuellement après décongélation), couper avec une paire de ciseaux les 2 bords pour faciliter la sortie des merguez du film. Les faire griller au barbecue