

VIANDE VÉGÉTALE

Des composants comparables à la [viande](#) (protéines et matières grasses), à partir de protéagineux (légumineuses) et oléagineux (graines végétales). Préparation dont le goût aussi neutre que la viande est relevé juste avec l'assaisonnement (sel-poivre), pour aimer les légumes secs en boulettes de viande ou en steaks hachés, accompagné de purées variées comme la [purée de panais et betterave](#)



220 gr légumes secs
30 gr graines de chia
30 gr graines de lin
60 gr noix de cajou
Sel - poivre
1-2 càs huile d'olive

🕒 20 minutes
🔥 5-10 minutes
🍴 3-4 portions



1. Verser les graines de chia dans un saladier



2. Ajouter un peu d'eau pour les faire gonfler et faire apparaître cette mixture gélatineuse (au même titre qu'est la viande gorgée d'eau)



3. Ouvrir une boîte de légumes secs (ici mélange de différents haricots secs et pois chiches)



4. Égoutter et rincer. [On peut récupérer le jus qui a des propriétés moussantes, pour une autre recette où l'on remplacera les blancs d'œufs par du jus] - exemple : [mousse au chocolat cru sans œufs](#)



5. Au bout d'une minute on s'aperçoit que la gelée de graines de chia est formée



6. Verser les légumes secs égouttés dans une assiette et les écraser à la fourchette



7. Ajouter la gelée de chia et mélanger pour obtenir une pâte



8. Mixer les noix de cajou très finement



9. Ajouter la poudre de cajou obtenue à la pâte



10. De même mixer les graines de lin



11. Ajouter la poudre de lin à la pâte



12. Ajouter sel et poivre et bien mélanger le tout.



13. La pâte version viande végétale hachée est prête



14. Moulé dans un plat adéquat si l'on veut lui donner la forme de hamburger



15. Ou alors faire des boulettes à la main



16. Placer ces deux formations dans le four. On constate que cela prend du temps et que le résultat peut devenir très sec, à la différence d'une viande tendre et moelleuse, que l'on connaît.



17. Rapidement j'ai ressorti la pâte moulée pour la faire dorer sur une poêle graissée, comme on le ferait pour de la viande animale.



18. Idem pour les boulettes



19. Le résultat obtenu est rapide (dorure) et l'intérieur reste assez moelleux (il n'y a pas nécessité de longue cuisson puisque tous les ingrédients sont consommables sans cuisson.



20. Accompagner les boulettes avec des légumes, par exemple le [pot au feu vegan](#)



21. et le hamburger avec la [purée de pommes de terre légumes verts](#)