

HARICOTS ROUGES façon « steaks »

Source : labonnegraille.blogspot.com

J'ai un peu modifié la recette...

Ingrédients pour quatre personnes :

- 375 g de haricots rouges cuits
- 1 gousse d'ail écrasée
- 1 cuillère à café d'épices méditerranéen
- sel, poivre
- un peu d'huile d'olive
- 1 petit oignon frais avec la tige
- quelques tomates séchées
- 4 cuillère à soupe de farine
- 1 oeuf

Sécher les haricots une fois cuits. Les mixer avec l'oignon et l'ail afin de les réduire en purée.

Ajouter la farine, les tomates séchées coupées en petits dés, les épices, le sel, le poivre et l'oeuf. Bien mélanger.

Dans une poêle verser un filet d'huile d'olive. A l'aide d'un cercle, déposer la valeur d'une cuillère à soupe du mélange. Aplatir avec le dos d'une cuillère. Enlever le cercle et laisser cuire 5 minutes. Retourner avec une spatule. Laisser cuire encore 5 minutes.