**Steak de haricots**

Pour 15 steaks - 15 minutes de préparation – 10 minutes de cuisson

Ingrédients :

* 500 g d'haricots
* 2 œufs
* 1 oignon
* ½ bote de persil
* 1 pincée de cumin
* 1 cc de curcuma
* 3 cs de farine
* 1 cs de chapelure
* huile (olive, pépins de raisin,...)

Matériel :

* Mixeur
* Papier absorbant

OOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOO

°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°

1 –

Dans un bol du mixeur, disposer les haricots cuits, les œufs, l'oignon pelé, le persil et les épices.

Mixer une première fois afin d'obtenir une purée lisse.

Ajouter la farine et la chapelure et mixer à nouveau quelques secondes.

2-

Dans une poêle, faire chauffer un fond d'huile.

Prélever 1 cs de préparation et la disposer dans la poêle.

Procéder ainsi jusqu'à épuisement de la préparation.

Tapoter légèrement les steaks et les retourner au bout de 5 min.

Poursuivre la cuisson 5 min.

Réserver sur du papier absorbant

3-

Servir chaud

A l'origine, elle est à base d'haricots rouges mais j'ai fait les steaks avec les fèves de l'AMAP. Le résultat est bon et c'est assez nourrissant!