

"Steak" Végétarien

"Steack" Végétarien

Pourquoi un "steak" végétarien ?

Bah, pourquoi pas ;-). Le monde végétal est pleine de ressources. Et le mieux pour l'Homme est la diversité. Je ne suis ni végétalien ni même végétarien mais je pense que d'avoir [des apports en protéines variés](#) sont mieux pour l'Homme. Bien qu'écologiquement, nous devrions privilégier les protéines végétales.

Plusieurs articles sur le net expliquent pourquoi:

- notre-planete.info
- [manger végétarien](#)
- [viande-info](#)

Bon, ceci dit, j'aime découvrir de nouveaux goûts et c'est, je pense, la raison essentielle de cette recette ;)

De plus, avec l'entraînement que je fais actuellement, un apport hyper protéiné est approprié.

Je me suis inspiré d'une [recette de seitan](#) trouvé sur le net que j'ai adaptée ... avec ce que j'avais à portée de main et envie de cuisiner ;)

Donc voici les ingrédients:

- 563g de pois rouge (une boîte) -8.3 % de protéines



- 52g de [farine de lupin](#) - 40% de protéines

Objectif Dunes

- Préparation au marathon des sables 2016 -
<http://objectifdunes.com>



- 140g de concentré de tomate - 3.3%
- 140g d'eau
- 80g de son d'avoine - 13% de protéines

Soit pour un steak de 150g environ 25% des apports journalier recommandé en protéines



Objectif Dunes

- Préparation au marathon des sables 2016 -
<http://objectifdunes.com>



Idée d'amélioration/changement: Ne mettre qu'une petite boîte de haricots rouges (250g ~) et mettre la différence en farine de soja ou de lupin.