

## STEAKS DE BETTERAVE (recette atelier)



Préparation : 15'

Matériel : 1 mixer + 1 saladier + 1 plaque de four + emporte pièce ou mini moules

### Ingrédients pour 6 personnes :

- 450 gr de betterave cuite
- 1,5 oignon
- 1,5 gousse d'ail
- 225 g d'haricots rouges cuits
- 75 g de flocons de riz ou sarrasin
- 40 g de graines de tournesol
- 1,5 cs de moutarde
- 1,5 pincée de piment en poudre
- Sel, poivre

### Préparation :

- Mixer grossièrement tous les ingrédients afin d'obtenir une purée granuleuse
- Saler, poivrer et assaisonner à votre goût
- Former des galettes à l'aide d'un emporte pièce ou déposer dans des mini moules à tartelettes
- Cuire au fou à 180° pendant 20 à 25 minutes
- Servir de suite accompagné d'une salade.