

## ★ STEAK VEGETAUX (AVEC FIBRES DE L'EXTRACTEUR) ★

Pour 6 à 8 steaks, vous aurez besoin de :

- ± 250g de résidus de fibres rejetées par l'extracteur betterave et curcuma
- ± 200g de lentilles de corail (pour apporter de la consistance)
- 3-4 oeufs (pour lier)
- chapelure (pour absorber l'excès de liquide)
- graine de chia (apport en protéine)
- 
- Dans cet ordre, mélangez : les fibres, les lentilles de corail cuites, les oeufs, les graines de chia (gonflées dans l'eau au préalable), la chapelure et les épices.
- Formez des boules avec vos mains puis aplatissez-les avant de les déposer délicatement dans la poêle.  
Faites-les dorer à souhait, délicieux avec de l'huile de coco.

ou

## ★ GALETTES AUX FIBRES DE LÉGUMES ★

**Ingrédients pour 4 galettes :**

- 200 g de fibres de fruits et légumes
- 1 c. à café de sel
- 2 c. à café de graines de cumin
- 1 c. à café de paprika moulu
- 1 pincée poivre noir
- 40 g fécule de maïs ou de pomme de terre, ou d'arrow-root
- 40 g de petits flocons d'avoine, de millet, de sarrasin, de riz...
- 200 ml de crème végétale au choix
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 

**Déroulement de la recette :**

1. Mélanger tous les ingrédients, hormis l'huile d'olive, dans un saladier.
2. Laisser reposer 5 minutes.
3. Faire chauffer l'huile d'olive dans une poêle.
4. Diviser la pâte en 4 et la répartir dans la poêle, en prenant soin de former des galettes.
5. Faire cuire 4 à 5 minutes de chaque côté.

Ces recettes donnent une base, mais vous pouvez laisser aller votre créativité et faire avec ce que vous avez sous la main.

L'idée est de rajouter aux fibres :

- du goût (épices, aromates, herbes, sel, poivre)
- du liant, (œuf, crème fraîche, lait végétal)
- de la consistance (farine, flocons d'avoine, lentilles, cuites, quinoa),
- on peut aussi rajouter du croquant avec des graines de lin ou sésame, des amandes ou noisettes hâchées .



## CRAKERS AUX FIBRES DE LÉGUMES



- **70 g** de fibres de l'extracteur
  - **1 CS** de psyllium blond
  - **1 CS** de graines de tournesol décortiquées
  - **1 CS** de graines de sésame
  - Sel / poivre
  - Curcuma
  - **2 CS** de jus de citron
  - **1 CS** d'huile de lin
  - Quelques pousses de graines de chia ou autres
- 
- ⇒ Dans un récipient mélangez les fibres de l'extracteur avec le psyllium blond, les graines de tournesol décortiquées et les graines de sésame.
  - ⇒ Salez, poivrez et râpez du curcuma frais si vous en avez ou ajoutez un peu de curcuma en poudre.
  - ⇒ Mélangez. Ajoutez le jus de citron, l'huile de lin et les pousses de graines de chia (ou autre graines germées).
  - ⇒ Façonnez des galettes et disposez-les sur une feuille antiadhésive spéciale déshydratation (ou alors du papier parchemin).
  - ⇒ Déshydratez pendant 8 heures à 40°C.
  - ⇒ Servez avec une grande salade verte et régaliez-vous. Mais aussi parfait en crackers apéritifs.
  - ⇒