

# Steak aux fruits secs et à coques

Recette du chef triplement étoilé Christian Le Squer



Pour  
**4**  
personnes

- 50 g d'amandes torréfiées
- 50 g de noix de macadamia
- 50 g de noix
- 50 g de noisettes
- 50 g de cacahuètes
- 100 g de lait de soja
- 4 g de thé matcha
- 1 branche de persil
- 1 branche de cerfeuil

POUR LA PANURE :

- 50 g de farine
- 2 œufs
- 50 g de fruits à coque râpés

- ① Disposer tous les fruits à coque dans un petit mixeur et laisser tourner juste quelques secondes pour les concasser.
- ② Débarrasser, mixer à nouveau les cacahuètes, détendre avec le lait de soja, disposer ce mélange sur les fruits à coque. Mélanger tous les ingrédients avec une spatule. Réaliser des petits steaks puis réserver au réfrigérateur.
- ③ Paner les steaks avec le mélange puis les faire colorer dans une poêle anti-adhésive.

## COMMENTAIRES NUTRITIONNELS

Par le Dr Corinne Chicheportiche-Ayache

• Les fruits à coque sont d'excellents partenaires de la protection cardiovasculaire car riches en oméga 3 (régulation du cholestérol et diminution du risque de formation de caillots), en minéraux (régulation de la pression artérielle), en fibres

(contribution au contrôle du poids corporel via la satiété, régulation du cholestérol et de la glycémie) mais aussi riches en vitamine E (propriétés antioxydantes).  
Mention particulière pour les amandes !