

## Seitan maison aux légumes croquants

### **Ingrédients** (pour environ 5 personnes) :

Seitan :

- 170gr de poudre de gluten (bio)
  - 30gr de poudre d'amandes (bio)
  - 50gr de farine de riz complet (bio)
  - 20gr de levure de bière en paillettes (bio)
  - 200ml d'eau
- + de la levure de bière en paillettes pour « paner » les morceaux.

Bouillon :

- 1,5L d'eau
- 1 cube de bouillon de légumes (bio)
- 1 c. à soupe de sauce soja (bio)
- 1 oignon émincé
- Du thé fumé (ici « Thé du tigre », du Palais des thés, que je fais infuser dans un filtre à thé)
- 1/2 c. à soupe de pâte de curry (facultatif)
- Poivre du moulin

Légumes :

- 2 courgettes (bio)
- 2 poivrons (bio)
- 1 oignon
- 1 c. à soupe d'huile d'olive (bio)
- Gomasio (bio)
- Poivre du moulin

### **Préparation** :

Seitan :

- Verser tous les ingrédients dans la cuve de la machine à pain, lancer le programme « pâte seule », et laisser pétrir une 15aine de minutes (si vous le faites à la main, il faut prendre le temps de bien pétrir la boule de pâte pour en chasser tout l'air, vous devez vous retrouver avec une boule bien lisse et homogène).
- Pendant ce temps, préparer le bouillon : faire bouillir l'eau dans une grande casserole, et y verser les ingrédients. Laisser mijoter quelques minutes à couvert.
- Quand le seitan forme une belle boule de pâte, prendre un ciseau et découper une petite portion de seitan à laquelle on va donner une forme de « saucisse », que l'on va à son tour découper en petit morceaux (attention, pas trop gros, ils vont doubler de volume en cuisant).
- Rouler les morceaux dans la levure de bière en paillettes (pour éviter qu'ils collent entre eux en cuisant) et les réserver le temps de faire de même avec le reste de seitan.
- Verser dans le bouillon et cuire 35minutes à feu moyen et à couvert. Retirer du feu puis laisser refroidir dans le bouillon environ 30minutes.
- Au bout des 30minutes, retirer le seitan du bouillon (pour ne pas gâcher, on peut garder le bouillon auquel on ajoute quelques cuillères de farine, suivant la consistance désirée, afin d'en faire une sauce pour napper des légumes, par exemple).
- Note : la texture du seitan est meilleure le lendemain, alors il peut être préférable de le préparer la

veille.

Légumes :

- Émincer l'oignon, puis le faire colorer dans une poêle anti-adhésive avec l'huile d'olive (il ne doit pas rester croquant)
- Laver les légumes et les couper en morceaux.
- Quand l'oignon commence à s'attendrir, ajouter les légumes et les faire revenir quelques minutes (ils ne doivent pas cuire totalement mais rester croquants).
- Ajouter le seitan pour le faire griller et réchauffer, puis poivrer.
- Dresser le tout et parsemer de gomasio.