

Red seitan



Après vous avoir proposé le [seitan classique](#), je vous propose le red seitan qui est parfait pour remplacer le steak haché dans des recettes ! ;) Le seitan je vais vous dire c'est la vie ! Ahah C'est vraiment délicieux et bourré de protéines ! Le seitan a tout bon !

Pour environ 1,5Kg

Ingrédients:

Ingrédients secs:

400g de gluten

1c. à soupe de paprika doux

150g de haricots rouges

1c. à café d'ail moulu

1/4c. à café de sel

Ingrédients humides:

250ml d'eau tiède

2c. à soupe de sauce soja

5c. à soupe de coulis de tomates

Pour le bouillon:

3L d'eau

2c. à soupe d'herbes mélangées

1c. à soupe de sauce soja

Préparation:

Dans un petit saladier, mélangez les ingrédients secs.

Mixez les haricots rouges avec les ingrédients liquides et ajoutez le mélange au saladier des ingrédients secs. Pétrissez quelques minutes. Formez un gros pâton.

Sur une planche à découper, découpez le seitan en tranches ou en morceaux.

Dans une grande casserole, versez les ingrédients du bouillon, portez à ébullition puis plongez les morceaux de seitan et cuire sur feu moyen pendant 30min.

Le seitan est prêt à être coup et cuisiné.