

Seitan classique



Si vous êtes végétarien ou encore vegan et que vous cherchez un aliment qui apporte des protéines le seitan est fait pour vous. Le seitan est bourré de protéines, ils se cuisinent comme toutes les viandes c'est donc une très bonne alternative ! Au niveau du goût par contre ça n'a rien à voir, c'est ce que j'aime avec le seitan car rien qu'à penser au goût de la viande (bien que depuis 7ans je ne m'en rappelle pas vraiment) c'est juste horrible. La recette que je vous propose aujourd'hui est la recette du seitan simple, la "base". Il faut le cuisiner en sauce, le faire à la poêle, au four ou encore le mixer et faire des galettes avec.

Pour environ 4 personnes

Ingrédients:

Ingrédients secs:

150g de gluten

30g de poudre d'amandes

1c. à soupe de levure maltée

1/2c. à café d'ail moulu

1/4c. à café de sel

Ingrédients humides:

160ml d'eau chaude

2c. à soupe de sauce soja

2c. à soupe d'herbes mélangées

Pour le bouillon:

1,5L d'eau

2c. à soupe d'herbes mélangées

1c. à soupe de sauce soja

Préparation:

Dans un petit saladier, mélangez les ingrédients secs.

Dans un verre, mélangez les ingrédients humides. Versez les ingrédients humides dans le saladier et mélangez bien avec une c. à soupe puis pétrissez à la main quelques minutes.

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 20 à 30min selon la taille des morceaux.

Laissez reposer le seitan dans son bouillon au frais, dans une boîte hermétique, pendant 24H.

Le seitan est prêt à être coup et cuisiné.