

MARMITE DE SEITAN AU COGNAC ET AU VIN BLANC

50g de poudre de gluten
1/3 de verre d'eau
 curry
1 c. à c. de sauce de soja
1/2 c. à c. de moutarde
1,5 litre de bouillon de légumes
 1 feuille de laurier
 bouquet garni
4 carottes en rondelles
2 oignons hachés
1dl de cognac
1/3 de litre de vin blanc
1/5 de litre d'eau
1 c. à s. d'estragon
 sel - poivre
3 c. à s. de crème de soja
2 c. à s. de fécule de maïs diluée dans un
 peu d'eau
1 c. à s. d'huile d'arachide

Dans une terrine, mélanger la poudre de gluten, le curry, la moutarde, la sauce de soja et l'eau et pétrir jusqu'à obtenir une masse lisse et élastique. Plonger le seitan (coupé en cubes) dans le bouillon, additionné de la feuille de laurier et de bouquet garni et laisser cuire à gros bouillons pendant ¼ d'heure. Dans un wok, chauffer l'huile et faire rissoler quelques instants les oignons et les carottes. Mouiller avec le cognac, couvrir et laisser suer 5 minutes. Ajouter ensuite le vin blanc, l'eau, l'estragon, le sel et le poivre, porter à ébullition

puis laisser mijoter une bonne heure. Quand le seitan est cuit, le couper en lamelles et l'ajouter aux carottes. Au moment de servir, porter à ébullition, verser la fécule diluée dans l'eau pour lier la sauce, et ajouter la crème de soja. Servir avec des pommes noisettes.