

GOULACHE DE SEITAN

seitan

150g de poudre de gluten
1 verre d'eau
1 gousse d'ail hachée
1 c. à s. de paprika
2 c. à s. de levure maltée en paillettes
poivre
1 c. à s. de sauce de soja
bouillon de légumes
laurier - romarin - thym

goulache

4 oignons en rondelles
500ml de bouillon de légumes
4 c. à s. de concentré de tomates
2 c. à s. de paprika
2 c. à c. de fécule de maïs
1dl de crème de soja
sel - poivre
1 c. à s. d'huile d'arachide

Confectionner le seitan en mélangeant tous les ingrédients, jusqu'à obtenir une pâte lisse et élastique. Porter le bouillon de légumes, avec la feuille de laurier, du thym et du romarin à ébullition et y plonger le seitan, coupé en 6 morceaux. Laisser cuire à petits bouillons un bon quart d'heure. Dans un wok, faire chauffer l'huile et y faire rissoler les rondelles d'oignons. Ajouter les morceaux de seitan bien égouttés et les faire dorer de tous les côtés. Verser 500ml du bouillon dans lequel vous avez fait cuire le seitan et porter à ébullition. Prélever quelques cuillères de bouillon

et y diluer le paprika, le concentré de tomates et la fécule. Verser dans la cocotte et laisser mijoter 1 heure environ. Au moment de servir, ajouter la crème de soja.