

SEITAN À LA MOUTARDE

*100g de poudre de gluten
1 c. à s. de sauce de soja
1 c. à c. de moutarde
2 verres d'eau
1 litre de bouillon de légumes
romarin - laurier - sauge
4 c. à s. de moutarde à l'ancienne
200ml de crème de soja
sel - poivre
thym
1 c. à s. de fécule diluée dans 2 c. à s. d'eau
2 c. à s. d'huile d'arachide*

Dans une terrine, mélanger la poudre de gluten, 1 c. à c. de moutarde, la sauce de soja, du poivre et un verre d'eau; pétrir pour obtenir une masse lisse et élastique. Détailler la pâte en gros morceaux et les faire cuire à gros bouillons dans un bouillon de légumes, additionné de romarin, de sauge et de laurier, pendant 15 minutes environ. Une fois le seitan cuit, égouttez-le et laissez refroidir, puis recoupez-le en morceaux de trois centimètres de diamètre environ. Mélanger du thym, du sel et du poivre et y rouler les morceaux de seitan. Dans un wok, chauffer l'huile et y faire revenir le seitan, jusqu'à ce qu'il soit bien doré. Ajouter la moutarde et un verre d'eau, mélanger soigneusement et porter à ébullition. Baisser ensuite le feu et laisser mijoter pendant une demi-heure. Verser la crème fraîche et laisser cuire encore une dizaine de minutes. Au moment de servir, si la sauce est trop liquide, verser la fécule diluée et remuer énergiquement. Délicieux avec des pommes de terre à la vapeur !