

BROCHETTES DE SEITAN

Pour le seitan

150g de poudre de gluten
1 c. à c. de curry
1 c. à s. de moutarde
1 c. à s. de sauce de soja
1 verre d'eau

Pour le bouillon

1 cube de bouillon de légumes
2 litres d'eau
1 feuille de laurier
romarin - thym

Pour la marinade

4 c. à s. d'huile d'arachide
origan - thym - romarin
piments séchés - paprika

Pour les brochettes

1 poivron jaune en dés
1 poivron vert en dés
2 oignons en pelures
tomates cerise

Mélanger les ingrédients du seitan et pétrir pour obtenir une masse lisse et élastique. La couper en dés.

Faire bouillir l'eau additionnée du bouillon de légumes, de la feuille de laurier, de thym et de romarin. Y plonger les morceaux de seitan et faire cuire à gros bouillons pendant 15 à 20 minutes. Égoutter ensuite le seitan et laisser refroidir. Recouper les morceaux s'ils sont trop gros.

Mélanger les ingrédients de la marinade. En réserver un petit peu et verser le reste sur les morceaux de seitan en les enrobant

soigneusement. Laisser mariner 1 bonne heure.

Sur des bâtonnets de bois, alterner les morceaux de poivrons, oignons, seitan et les tomates. Aligner les brochettes sur une grille au-dessus d'un plat à four et les recouvrir au pinceau du reste de la marinade. Faire cuire au four ½ heure, ou sur le barbecue.