

HARICOTS À LA TOMATE

Rôti de seitan

250 g de poudre de gluten
6 c. à s. de farine blanche
sauce de soja
1 c. à s. de curry
1 c. à s. de graine de carvi
1 tissu de 40 cm sur 40 cm
de la ficelle
2,5 litres de bouillon de légumes
2 feuilles de laurier
un peu de margarine végétale

Ragoût de haricots

150 g de haricots blancs, trempés une nuit
et cuits à l'eau
1 oignon haché
1 gousse d'ail hachée
1 boîte de coulis de tomates
3 c. à s. d'huile d'olive
1 dl de vin blanc sec
sel-poivre
Paprika-thym

Mélanger la poudre de gluten, la farine, le curry et les graines de carvi. Verser 2 c. à s. de sauce de soja et de l'eau et pétrir vigoureusement jusqu'à obtenir une masse lisse et élastique. Laisser reposer dix minutes, puis placer cette masse sur le tissu et la ficeler. Placer le bouillon de légumes, 1dl de sauce de soja et le laurier dans une casserole à pression, y déposer le seitan et faire cuire pendant 1 heure. Laisser refroidir dans le bouillon.

Dans une cocotte, rissoler dans l'huile d'olive l'oignon, l'ail et le paprika. Mouiller avec le vin, ajouter le coulis et les épices, et laisser mijoter

une demi-heure. Ajouter ensuite les haricots, avec un peu d'eau de cuisson, et laisser mijoter encore 1 demi-heure.

Découper des tranches fines dans le rôti de seitan et les faire rissoler quelques instants avec un peu de margarine.

Servir le ragoût de haricots, garni de tranches de seitan grillées.