

SEITAN AUX FLAGEOLETS ET AUX HARICOTS VERTS

*125 g de poudre de gluten
6 c. à s. de farine de froment
sel-poivre
2 gousses d'ail pilées
2 échalotes hachées
3 feuilles de sauge et de laurier
3 branches de thym
1 branche d'hysope
1 cube de bouillon végétal
250 g de flageolets cuits
500 g de haricots verts
50 g de margarine végétale*

Préparer le seitan : mélanger la poudre de gluten à la farine, ajouter 1 c. à c. de sel, du poivre et 1 gousse d'ail pilée, et suffisamment d'eau pour obtenir une pâte lisse et élastique. Porter une grande casserole d'eau à ébullition avec le cube de bouillon végétal et y faire cuire à gros bouillon le seitan débité en gros morceaux.

Faire fondre 25 g de margarine dans un wok, y faire blondir l'échalote puis ajouter les morceaux de seitan. Les faire dorer de tous les côtés. Ajouter les herbes, l'ail pilé, du sel et du poivre, ainsi que les flageolets et laisser mijoter 1 heure à feu doux.

Équeuter les haricots, les couper en deux et les faire cuire à l'eau bouillante salée pendant 12 minutes. Les égoutter. Faire fondre 25 g de margarine dans la casserole, poivrer et ajouter les haricots verts. Mélanger soigneusement et servir aussitôt, avec le seitan aux flageolets.