

GLUTEN FRIT

*125 g de poudre de gluten
3 c. à s. de farine
1 c. à c. de sel
huile de friture
50 ml de sauce de soja
1 c. à c. de sucre
1/3 de litre de bouillon de légumes
1 cm de gingembre frais
1/2 gousse d'ail*

Dans une terrine, mélanger la farine à la poudre de gluten et au sel (réduisez la quantité de sel si vous consommez peu de sel). Ajouter de l'eau et pétrir jusqu'à obtenir une masse lisse, élastique et légèrement humide. La couper en petits dés.

Chauffer l'huile de friture et y plonger les morceaux de gluten par groupe de 5 ou 6 pendant 3 minutes. Dès qu'ils sont dorés, les égoutter sur du papier absorbant.

Dans une cocotte, rissoler dans un peu d'huile l'ail et le gingembre écrasés, puis ajouter le gluten frit. Poudrer de sucre et mouiller avec le bouillon de légumes et la sauce de soja. Porter à ébullition, baisser ensuite le feu et laisser mijoter une vingtaine de minutes.

Servir chaud ou froid, avec du riz et des légumes aigre-doux.