Caroline Bergoin

Riz

Seitan maison pôélé

1h15	40 min	35 min	0	179
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Étape 1

Préparation de la pâte

1. Dans un saladier, verser la farine de gluten, la farine de riz et l'eau. Mélanger à l'aide d'une cuillère en bois.
2. Travailler la pâte à la main sur le plan de travail. Pétrir jusqu'à ce qu'elle ne colle plus aux doigts et former un boudin d'environ 4 cm de diamètre puis laisser reposer.

Étape 2

Préparation du bouillon

1. Éplucher l'oignon à l'aide du couteau d'office puis le couper en deux. Émincer. Réserver avec les autres ingrédients pour le bouillon.
2. Dans une casserole, verser l'eau, la sauce soja, le thym, les feuilles de laurier et l'oignon émincé. Porter à ébullition.
3. A ébullition, baisser le feu et maintenir à frémissement puis assaisonner de sel et de poivre.

Étape 3

Cuisson de la pâte

1. Découper la pâte en morceaux à l'aide d'une paire de

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le seitan

130 g **Farine**
40 g **Farine**
150 ml **Eau**

Ingrédients pour le bouillon

1.5 litre(s) **Eau**
1 **Oignon(s)**
2 c. à soupe **Sauce soja**
1 branche(s) **Thym**
3 feuille(s) **Laurier**
1 **Huile d'olive**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Ingrédients pour le dressage

1 **Orange(s)**
1 **Roquette**
1 **Huile d'olive**
1 **Vinaigre balsamique**
1 **Poivre**

ciseaux. Ils doivent avoir une forme de bouchées de viande.

2. Séparer les morceaux sur la planche pour ne pas qu'ils collent entre eux.
3. Ajouter les morceaux de pâte dans la casserole de bouillon.
4. Veiller à utiliser une grande casserole car les morceaux de seitan vont augmenter de volume durant la cuisson.
5. Laisser bouillir pendant une trentaine de minutes.
6. En cours de cuisson, les morceaux de seitan vont remonter à la surface, vérifier la cuisson en piquant avec une fourchette. Si la pâte colle, laisser cuire encore un peu.
7. Une fois les seitans cuits, les retirer à l'aide d'une écumoire et les réserver sur une assiette.

Étape 4

Poêlage des morceaux de seitan

1. Faire chauffer de l'huile d'olive dans une poêle puis ajouter les morceaux de seitan.
2. Cuire sur feu vif pour les saisir puis continuer la cuisson sur feu moyen en les retournant régulièrement à l'aide d'une spatule.
3. Une fois les morceaux de seitan dorés, arrêter la cuisson.

Étape 5

Dressage

1. Disposer un peu de roquette dans les assiettes de dressage puis disposer les morceaux de seitan tout autour.
2. Ajouter des rondelles d'orange et assaisonner la salade d'un filet d'huile d'olive, de vinaigre balsamique et de poivre. Servir chaud ou froid.