

Riz

Seitan maison pôlé



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.