

Le seitan



Le seitan est un produit fabriqué à base de farine de blé et d'épeautre, riche en gluten. Photo par Lablascovegmenu. Ingrédient incontournable de la **cuisine asiatique**, le seitan est également très recherché par les adeptes de **cuisine végétarienne** et **végétalienne**. Très riche en protéines mais aussi en gluten, il est utilisé en remplacement de la viande.

Utilisé depuis plus de 1000 ans par les moines bouddhistes zen de Chine et du Japon, le seitan offre une multitude de possibilités aux amateurs de ce succédané de la viande. Qu'il soit cuit au four, à la vapeur ou à la casserole, il s'adapte à tous vos plats préférés, du **pot-au-feu** aux tartes salées en passant par le couscous et l'hachis parmentier.

Bowl végétarien

Temps de préparation. 30 minutes

Ingrédients (pour 2 bowls):

Pour la sauce Yakitori: 60 grammes de sucre - 120 grammes de mirin ou vinaigre de riz - 120 grammes de sauce soja - 10 grammes de Maïzena

100 grammes de quinoa- 1 petit brocoli (250 grammes environ) - un peu de sel

200 grammes de seitan - 8 beaux champignons de Paris - un filet d'huile de sésame

1 oignon nouveau - une cuillère à café de graines de sésame

Préparation.

1. Commencez par préparer la sauce Yakitori.

Dans un bol, mélangez le sucre avec le mirin ou le vinaigre de riz et la sauce soja.

Versez un peu de mélange sur la Maïzena et mélangez bien pour éviter les grumeaux. Versez le tout dans la casserole (Maïzena et intégralité du liquide) et portez à ébullition. Laissez refroidir ensuite pour que la sauce épaississe.

2. Préparez ensuite le quinoa. Pour cela, commencez par le rincer et faites-le cuire dans une grande casserole contenant 1.5 fois le volume de quinoa en eau salée. Portez à ébullition et laissez cuire 10 minutes. Laissez ensuite gonfler 5 minutes hors du feu.

3. Lavez et découpez le brocoli. Faites-le cuire 10 à 15 minutes, une fois l'eau à ébullition, dans un volume d'eau salée. Égouttez-le. Le brocoli doit être bien croquant.

4. Dans une poêle, faites revenir le seitan et les champignons de Paris lavés et coupés dans un filet d'huile de sésame.

5. Procédez enfin à la composition des bowls.

Commencez par répartir le quinoa égoutté dans les bols. Répartissez le brocoli, les champignons et le seitan découpé en tranches.

Versez de la sauce Yakitori sur les bowls très généreusement et saupoudrez de petits oignons épluchés et finement ciselés et de graines de sésame.

