Escalope de seitan

Service : 4 morceaux

Ingrédients

1 cup = 250mL

- 1 cup de farine de gluten
- 1/2 cup de farine de poids chiche
- 1/2 cup de flocon de levure maltée
- 1 càs de sauce de soja
- 2 càs de marinade teriyaki
- 3/4 cup de bouillon de légumes
- quelques branches de thym et feuilles de laurier

Assaisonement (au goût de chacun)

- gimgembre en poudre
- ail en poudre
- paprika moulu
- graines de coriandre moulu
- herbes de Provence
- cumin moulu
- piment en poudre
- poivre moulu

Préparation

1. Mélanger les poudres et assaisonement.
2. Mélanger le bouillon et les sauces et verser sur les poudres.
3. Mélanger la pate avec une cuillère puis à la main jusqu'à avoir une boulle homogène et que toutes les poudres est été incorporés.
4. Diviser la pate en 4 et former des escalopes de 5 à 7 mm d'épaisseur en aplatissant / étirant la pate.
5. Faire chauffer une casserole d'eau avec le thym et le laurier.
6. Quand ça bout mettre les escalopes de seitan dans l'eau et laisser bouillir pendant 20-25 minutes.
7. Sortir les escalopes de l'eau.

À partir de là, les escalopes peuvent être mangées telles quelles en les cuisant 6-8 minutes à la poêle ou en les panant (un liant vegan peut être fait à partir de farine de poids chiche et d'eau).

Révision #1
Créé 2022-10-24 16:09:11 UTC par blacksponge
Mis à jour 2022-10-24 16:23:25 UTC par blacksponge