Saucisse vegan

Service : 8 saucisses

Source : https://francevegetalienne.fr/blog/2017/2/10/knack-seitan-saucisse-vgtarienne-vegan

Ingrédients

- 200g farine de gluten
- 70g farine de pois chiche
- 1 càs bombée de levure maltée
- 2 càc de cumin en poudre
- épices selon les goûts (paprika fumé, piment, gingembre, poivre, ail en poudre ou écraser, coriandre moulu, cumin...)
- 24cl de bouillon de légume
- 2 càs de sauce teriyaki
- 1 càs de sauce de soja

Préparation

1. Mélanger toutes les poudres.
2. Ajouter le bouillon chaud et pétrir pendant quelques (5?) minutes
3. Partager en 8 morceaux et rouler les en boudins de 12-15cm de long
4. Papilloter les boudins dans du papier cuisson et ficeler à chaque bout
5. Pocher les saucisses dans une casserole pendant 15-20min. On peut rajouter du bouillon, de la sauce teriyaki et/ou des herbes dans l'eau de pochage pour donner du goût.
6. Sortir les saucisses. Elles sont maintenant pré-cuites.

Avant de les manger, les faire poêler pendant quelques minute ou bien les pocher pendant 10-15min.

Note: On peut remplacer une partie du bouillon par un poivron rôti mixé et rajouter de l'harissa et/ou de la pate de piment pour un effet merguez.

Révision #3
Créé 2023-11-15 18:37:18 UTC par blacksponge
Mis à jour 2023-11-15 18:53:21 UTC par blacksponge