



Recept geschikt voor: 4 personen | **Moeilijkheid:** 🍳 🍳

Vorbereidingstijd: 30 min | **Bereidingstijd:** 20 min | **Totale bereiding:** 50 min

Bertyn producten: Veggie Protein Steak - Épeautre Veggie Protein Steak - Froment Veggie Protein Steak - Natur

Bron: bertyn.eu | Chef: [Stefano Vicinoadio](#) | © Stefano Vicinoadio

Filet de seitan cuit recette à l'huile de truffe en tempura avec du chou rouge

Ingrediënten

- 4 Veggie Protein Steaks
- 3 CS d'huile d'olive (huile d'olive Verde Salud d'Amanprana)
- 1 CS d'huile de truffe

Ingrédients pour le chou rouge :

- 60 g d'huile de coco (d'Amanprana)
- 1 kg de chou rouge
- 1 oignon doux
- 3 pommes
- 2 feuilles de laurier
- 2 CS de vinaigre
- 2 clous de girofle
- 2 cc de sucre de fleur de coco (Amanprana Gula Java Brut)
- 1 cc de fleur de sel (d'Amanprana)

- 1 pincée de poivre
- 1 verre de gelée de groseille
- 125 ml d'eau
- 1 CS de fécule de maïs

Ingrédients pour la pâte à tempura :

- 1 tasse de fécule de maïs
- 1 tasse de farine de blé
- 1 cc d'huile de truffe
- 1 cc de fleur de sel (d'Amanprana)
- Une pincée de poivre
- 1 cc de mélange d'épices (ORAC botanico-mix d'Amanprana)
- De l'eau selon les besoins

Bereiding

1. Découpez les steaks de seitan en filets plus petits.
2. Faites revenir le seitan dans un bon filet d'huile jusqu'à ce que les deux côtés des filets soient croquants, assaisonnez avec de la fleur de sel et du poivre.
3. Ajoutez un peu d'huile de truffe, puis laissez refroidir.
4. Retirez les feuilles extérieures du chou rouge, puis lavez-le.
5. Coupez le chou en quatre, retirez la tige et coupez le chou rouge en fines tranches ou lanières.
6. Épluchez l'oignon et coupez-le en dés.
7. Pelez la pomme, retirez le trognon et coupez-la également en dés.
8. Faites fondre l'huile de coco dans une poêle et faites y revenir l'oignon.
9. Ajoutez le chou rouge, la pomme coupée en dés, les feuilles de laurier, les clous de girofle, la fleur de sel, le sucre de fleur de coco, le vinaigre, la gelée de groseille et l'eau, puis laissez mijoter.
10. Comptez environ deux heures de cuisson.
11. Mélangez la farine de blé avec un peu d'eau, que vous ajouterez ensuite au chou pour le lier.
12. Rectifiez l'assaisonnement du chou avec un peu de vinaigre, du sel et du poivre.
13. Mélangez tous les ingrédients secs, ajoutez progressivement de l'eau froide et pétrissez jusqu'à obtenir une pâte liée, mais encore fluide.
14. Versez cette pâte dans un bol et placez-y une partie de filet de seitan.
15. Retournez le seitan à la main jusqu'à ce qu'il soit recouvert de pâte, puis faites-le frire dans l'huile de coco jusqu'à ce que la pâte soit bien dorée.
16. Gardez-le au chaud, puis coupez-le en tranche au moment de servir. Servez-le avec le chou rouge, et éventuellement avec des pommes de terre sautées ou du riz. Bonne dégustation!