Recept geschikt voor: 6 personen | **Moeilijkheid:**
Voorbereidingstijd: 25 min | **Bereidingstijd:** 65 min | **Totale bereiding:** 90 min

Bertyn producten: Veggie Protein Bloc - Épeautre

Bron: bertyn.eu | Chef: Stefano Vicinoadio | © Stefano Vicinoadio

Recette de bouillon de légumes avec des dés de seitan marinés à la truffe

Ingrediënten

Pour le bouillon :

- 1 kg de légumes variés (poireaux, carottes, chou, persil, courgettes, oignons, radis, etc.)
- 2 carottes
- 2 courgettes

Pour les dés de seitan :

- 225 g Veggie Protein Bloc – Épeautre
- 1 CS de sauce soja
- ½ piment
- 3 CS de sucre de fleur de coco (Amanprana Gula Java Brut)
- 1 cc de fleur de sel (Amanprana)
- 1 cc d’huile de truffe
- 1 CS de mélange d’épices (ORAC botanico-mix au piment d’Amanprana)

Bereiding

Préparation du bouillon :

1. Tout d’abord, coupez tous les légumes en cubes et réservez-en un quart.
2. Faites cuire le reste dans une casserole chaude pendant 5 minutes.
3. Ensuite, ajoutez autant d’eau que nécessaire pour couvrir entièrement les légumes et faites bouillir le tout.
4. Laissez mijoter à feu doux pendant 60 minutes et retirez ensuite la casserole du feu.
5. Laissez reposer jusqu’à ce que le bouillon de légumes refroidisse.
6. Passez le bouillon dans la passoire et ajoutez-y les dés de légumes que vous avez réservés.

Préparation des dés de seitan :

1. Avec les ingrédients prévus, préparez une délicieuse marinade à la truffe pour les dés de seitan.
2. Coupez le seitan en dés uniformes et ajoutez-y la marinade.
3. Laissez mariner le seitan toute une nuit avant de finir le plat.

Préparation du bouillon avec les dés de seitan :

1. Le lendemain, réchauffez le bouillon et versez-le dans un verre ou une soupière.
2. Saisissez les dés de seitan à feu vif pour qu’ils soient bien réchauffés et servez-les dans un plat à part avec le bouillon.
3. Ajoutez le seitan juste avant de manger.