



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

**Vorbereidingstijd:** 0 min | **Bereidingstijd:** 30 min | **Totale bereiding:** 30 min

**Bertyn producten:** [Veggie Protein Bloc - Épeautre](#) [Veggie Protein Bloc - Froment](#) [Veggie Protein Bloc - Natur](#)

Bron: [bertyn.eu](http://bertyn.eu) | Chef: [Miki Duerinck en Kristin Leybaert](#) | © Miki Duerinck en Kristin Leybaert

## Cordon bleu de seitan et panais

### Ingrediënten

- 200g Veggie Protein Bloc
- 200g de panais
- le jus d'un 1/2 citron
- 1 cuillère à café de sauce de soja
- 2 cuillères à soupe de farine de sarrasin
- 2 cuillères à soupe de farine
- 8 cuillères à soupe de chapelure
- huile d'olive, [Verde Salud \(Amanprana\)](#)
- [Orac Botanico mix, mild \(Amanprana\)](#)

## Bereiding

1. Épluchez le panais, découpez-le en morceaux et faites-le cuire pendant environ 10 minutes.
2. Retirez-le de l'eau, faites-le égoutter et laissez refroidir.
3. Mixez le panais jusqu'à obtention d'une crème bien lisse, arrosez de jus de citron et assaisonnez de Orac Botanico mix, mild. Il faut que la mince couche de panais étalée entre les deux tranches de seitan ait un goût un peu aigre.
4. Découpez le seitan en tranches très fines et étalez un peu de sauce de soja sur l'un des côtés.
5. Sur l'autre côté, étalez une fine couche de crème de panais et plaquez les tranches l'une contre l'autre en veillant à ce que les côtés tartinés de panais se touchent.
6. Préparez une pâte en mélangeant la farine de sarrasin et la farine à 1,5 dl d'eau.
7. Mettez la chapelure dans une assiette.
8. Panez les tranches de seitan en les passant tout d'abord dans la pâte puis dans la chapelure au moyen de votre autre main.
9. Faites chauffer de l'huile d'olive à haute température dans une poêle et faites cuire les cordons bleus des deux côtés jusqu'à ce qu'ils prennent une belle couleur dorée.