



**Recept geschikt voor:** 8 stuks | **Moeilijkheid:** 🍳 🍳 🍳  
**Vorbereidingstijd:** 45 min | **Bereidingstijd:** 4 min | **Totale bereiding:** 49 min  
**Bertyn producten:** [Veggie Haché](#)

Bron: [bertyn.eu](http://bertyn.eu) | Chef: [Serge Restiau](#) | © Serge Restiau

## Croquettes végans au seitan

### Ingrediënten

- De l'huile, pour la cuisson
- 300 grammes de pleurotes
- 250 grammes de [hachée Veggie Premium](#)
- 3 gousses [d'ail noir](#)
- 80 grammes [d'huile d'olive](#)
- 80 grammes de farine

- 800 ml de bouillon de légumes
- 2 cuillères à soupe de paprika en poudre
- 1 poivron rouge, découpé en petits cubes
- 1 boîte de purée de tomates de 70 grammes environ
- 2 cuillères à soupe de persil
- 4 cuillères à café d'agar agar
- 100 ml d'eau froide
- 50 grammes de farine de pois chiche (ou de maïzena)
- 24 cuillères à soupe de lait végétal, tel que du lait d'avoine non sucré
- chapelure
- huile de coco, pour faire frire

# Bereiding

1. Couper les pleurotes et l'ail noir.
2. Faire revenir les pleurotes brièvement dans une poêle avec un fond d'huile jusqu'à obtenir une légère coloration, puis ajouter l'ail et le seitan. Réserver.
3. Faire un roux avec la farine.
4. Ajouter le bouillon de légumes et bien mélanger le tout.
5. Ajouter les lamelles de pleurotes et le seitan, le paprika en poudre, le poivron en cubes, la purée de tomates et le persil. Laisser doucement mijoter pendant une minute ou deux.
6. Délayer l'agar agar dans l'eau froide et ajouter le mélange au ragoût.
7. Laisser le tout tranquillement cuire à feu doux pendant 2 minutes.
8. Verser le ragoût sur une plaque de cuisson ou une assiette, recouvrir de film alimentaire et mettre au réfrigérateur pendant quelques heures au minimum, de préférence toute une nuit.
9. Créer des croquettes en roulant le ragoût à présent solidifié. Cette quantité vous permet de faire environ 8 morceaux.
10. Mélanger la farine de pois chiche (ou la maïzena) avec le lait végétal à l'aide d'un fouet jusqu'à obtenir un mélange lisse sans grumeaux. Verser le mélange dans une assiette creuse.
11. Saupoudrer une couche de chapelure dans une autre assiette creuse.
12. Rouler les croquettes une par une dans le mélange humide puis dans la chapelure. Répéter l'opération 1 fois.
13. Faire frire les croquettes jusqu'à ce qu'elles aient une jolie couleur.