



Recept geschikt voor: 8 personen | **Moeilijkheid:** 🍳 🍳 🍳

Vorbereidingstijd: 10 min | **Bereidingstijd:** 15 min | **Totale bereiding:** 25 min

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

Bron: bertyn.eu | Chef: [Chantal Voets](#) | © Chantal Voets

Pain de seitan haché épicé au thym et à l'origan

Ingrediënten

- 3 œufs
- 400 g de seitan haché
- 8 gousses d'ail, hachées menu
- 1 poivron, jaune ou rouge, émincé finement
- 200 g de fromage moulu, cheddar ou fromage au goût prononcé
- 200 g de champignons, finement hachés
- 1 à 2 oignon(s) rouge(s), émincés finement
- 200 g de sauce tomate
- 50 g de fibres de coco Amanprana
- 1 c. à café d'origan
- 1 c. à café de thym
- Une pincée de Amanprana Orac Botanico mix mild of spicy
- 1 c. à soupe d'huile de coco extra vierge Amanprana

Bereiding

1. Faites revenir à feu doux les oignons, le poivron et l'ail dans un peu d'huile de coco.
2. Retirez la poêle du feu et rajoutez aux légumes chauds les fibres de coco, le seitan, le fromage, les champignons, les œufs et les herbes.
3. Placez le mélange dans un moule à pâtisserie (par ex. pour un long cake). Tassez bien, de façon à obtenir une belle forme. Versez ensuite la sauce tomate par dessus.
4. Ensuite, faites cuire le pain dans un four préchauffé à 175° C, pendant environ une heure et demie.
5. Lorsque le mélange est cuit (la cuisson peut être vérifiée en piquant à l'aide d'une fourchette : rien ne doit coller à la fourchette), retournez le plat sur une assiette et servez.