



**Recept geschikt voor:** 4 personen | **Moeilijkheid:** 🍳 🍳  
**Vorbereidingstijd:** 10 min | **Bereidingstijd:** 50 min | **Totale bereiding:** 60 min

**Bertyn producten:**

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

# Plat au four aux choux de Bruxelles et au seitan

## Ingrediënten

- 1 kg de choux de Bruxelles frais
- 1 Veggie Protein Bloc
- 1 càs de mélange d'épices (Amanprana ORAC Botanico-Mix)
- 200 g de noix de cajou décortiquées
- Fleur de sel
- Poivre
- Noix muscade
- Chapelure

## Bereiding

1. Lavez les choux de Bruxelles, portez à ébullition une casserole d'eau bien salée et faites mijoter les choux pendant environ 5 minutes.
2. Plongez-les ensuite dans de l'eau froide et mettez-les de côté.
3. Faites chauffer le four à 200°, coupez le seitan en tranches et mélangez celles-ci avec les choux de Bruxelles dans un plat à four.
4. Ajoutez du poivre et de la fleur de sel.
5. Mettez les noix de cajou décortiquées dans un hachoir et broyez-les en ajoutant un peu de sel et de mélange d'épices.
6. Ajoutez de l'eau petit à petit, afin d'obtenir une sauce crémeuse.
7. Ajoutez ensuite cette sauce au mélange de choux de Bruxelles et seitan et saupoudrez le tout de chapelure.
8. Mettez au four pendant environ 45 minutes, jusqu'à ce que le dessus soit bien doré et la sauce bouillonne.
9. Servez chaud. Bon appétit !