



**Recept geschikt voor:** 4 personen | **Moeilijkheid:** 👨‍🍳 👩‍🍳  
**Vorbereidingstijd:** 25 min | **Bereidingstijd:** 35 min | **Totale bereiding:** 60 min  
**Bertyn producten:** Veggie Protein Steak - Épeautre

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

# Poisson végétarien recette à base de seitan et de pommes de terre sautées au persil

## Ingrediënten

- 4 Veggie Protein steaks – Épeautre
- 4 feuilles de nori (algues séchées)
- 1 kg de pommes de terre à bouillir
- 1 botte de persil
- 100 g huile de coco ([d'Amanprana](#))
- Une pincée de fleur de sel ([Amanprana](#))
- Une pincée de poivre

### Ingrédients pour la marinade

- 200 ml de vin blanc
- 200 ml d'huile d'olive ([Verde Salud d'Amanprana](#))
- 4 CS de sauce soja
- 2 cc de mélange d'épices ([ORAC botanico-mix au piment d'Amanprana](#))

- Une pincée de fleur de sel (Amanprana)
- Une pincée de poivre
- 4 sacs de congélation sans BPA

# Bereiding

1. Sortez le seitan de son emballage et égouttez-le.
2. Mélangez au mixeur le vin blanc, la fleur de sel, le poivre et le mélange d'épices pour préparer la marinade.
3. Versez la marinade sur le seitan et enveloppez celui-ci dans les feuilles de nori (pour le goût de poisson), puis dans les sacs de congélation.
4. Versez le reste de la marinade dans les deux sacs, videz l'air et fermez-les hermétiquement. Faites bouillir de l'eau dans une grande casserole et placez-y les sacs de seitan mariné et les pommes de terre.
5. Faites cuire les sacs et les pommes de terre durant 20 minutes.
6. Sortez les sacs de l'eau et laissez-les refroidir.
7. Égouttez les pommes de terre, laissez-les refroidir, pelez-les et coupez-les en quatre morceaux.
8. Faites-les alors sauter dans une bonne quantité d'huile de coco et assaisonnez-les avec de la fleur de sel et du poivre.
9. Pendant ce temps, ciselez le persil et ajoutez-le aux pommes de terre.
10. Veillez à ce que toutes les préparations restent au chaud.
11. Maintenant, sortez le poisson (de seitan) de la marinade et faites-le sécher sur du papier absorbant.
12. Faites chauffer une poêle grill, graissez-la avec un peu d'huile et grillez le poisson rapidement sur les deux côtés jusqu'à ce qu'il soit marqué par les traits typiques du grill.
13. Rectifiez l'assaisonnement à votre goût en ajoutant du poivre et du mélange d'épices, versez un peu d'huile de coco liquide sur le dessus et servez avec les pommes de terre au persil conservées au chaud. Bon appétit !