Recept geschikt voor: 4 personen | **Moeilijkheid:**
Voorbereidingstijd: 20 min | **Bereidingstijd:** min | **Totale bereiding:** 20 min

Bertyn producten: Veggie Protein Bloc - Épeautre

Bron: bertyn.eu | Chef: Chantal Voets | © Chantal Voets

Ragoût végétarien – Recette pour carbonade flamande

Ingrediënten

- 1 paquet de Veggie Protein Bloc – Épeautre (550 grammes) conserver le jus du seitan
- une petite dose d'huile de coco, olive et palme rouge d'Amanprana
- 1 bouteille de bière brune
- 1 oignon
- 10 pruneaux séchés
- 1 c.à.s. de crema di Balsamico
- thym (quelques branches)

- 2 feuilles de laurier
- 3 c.à.s. de farine
- une poignée de raisins secs
- 2 c.à.s. de sucre de fleur de coco Gula Java d’Amanprana
- une pincée de poivre de cayenne

Bereiding

1. Couper ou déchirer le bloc de seitan en morceaux et couper l’oignon en fines rondelles.
2. Faire revenir l’oignon avec un peu d’huile de coco, olive et palme rouge.
3. Ajouter ensuite les morceaux de seitan.
4. Saupoudrer de farine et arroser le tout avec la bière et le jus de seitan.
5. Ajouter ensuite les pruneaux, les raisins secs, le sucre de fleur de coco, la crema di balsamico, le thym, le laurier et le poivre de cayenne.
6. Porter le tout à ébullition.
7. Lorsque la sauce est d’une consistance satisfaisante, retirer du feu.
8. Délicieux avec des pommes de terre cuites à l’eau ou des frites saines.