



Recept geschikt voor: 4 personen | **Moeilijkheid:** 👨‍🍳 👩‍🍳

Vorbereidingstijd: 20 min | **Bereidingstijd:** 30 min | **Totale bereiding:** 50 min

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

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

Risotto d'orge perlé accompagné d'un ragoût végétarien de seitan crémeux

Ingrediënten

- 1,5 Veggie Protein Blocs
- 200g de noix de cajou
- 1,5 l de bouillon de légumes sans levure
- 250 ml de vin blanc
- 250 g d'orge perlé
- 3 gousses d'ail
- 1 petit oignon
- 1 pincée de fleur de sel (Amanprana)
- 1 pincée de poivre
- 2 cc de mélange d'épices (ORAC botanico-mix d'Amanprana)
- 4 CS de sucre de fleur de coco (Gula Java Brut d'Amanprana)

Bereiding

1. Faites tremper les noix de cajou pendant au moins 4 heures dans 600 ml d'eau froide, puis passez-les au mixeur pour obtenir une purée de noix de cajou.
2. Épluchez les oignons et l'ail, puis découpez-les en lamelles fines. Faites revenir la moitié de l'oignon et de l'ail avec le seitan jusqu'à obtenir une coloration brune, ajoutez un peu de fleur de sel et de poivre et retirez du feu. Couvrez et réservez.
3. Faites revenir l'autre moitié des oignons et de l'ail dans un peu d'huile.
4. Ajoutez l'orge perlé et faites cuire en faisant attention que la préparation ne change pas de couleur.
5. Déglacez la préparation avec le vin blanc, ajoutez la moitié de la crème de noix de cajou et faites cuire sans arrêter de remuer.
6. Quand l'orge perlé commence à coller au fond de la casserole, ajoutez un peu de bouillon de légumes, continuez de remuer et répétez l'opération jusqu'à ce que le risotto d'orge perlé soit al dente.
7. Assaisonnez à votre goût avec un peu de fleur de sel, du poivre et du mélange d'épices, et réservez au chaud.
8. Remettez le seitan dans la casserole et réchauffez-le.
9. Déglacez ensuite avec un soupçon de vin blanc et rajoutez le reste de la crème de noix de cajou. Laissez la préparation mijoter jusqu'à obtenir une sauce crémeuse.
10. Ajoutez le sucre de fleur de coco et continuez de remuer jusqu'à sa dissolution.
11. Rectifiez l'assaisonnement à votre goût et servez avec le risotto. Bonne dégustation !