



**Recept geschikt voor:** 4 personen | **Moeilijkheid:** 👨‍🍳 👩‍🍳  
**Vorbereidingstijd:** 45 min | **Bereidingstijd:** 20 min | **Totale bereiding:** 65 min

**Bertyn producten:** [Veggie Protein Steak - Épeautre](#)

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

## Seitan mariné avec des graines de fenouil, Recette de la moutarde, du sucre de fleur de coco et de l'huile de noix

### Ingrediënten

- 4 Veggie Protein Steaks – Épeautre
- 1 Piment sec
- 2 cc Fleur de sel ([fleur de sel Khoisan](#))
- 4 cc Graines de fenouil
- 4 CS Moutarde de Dijon
- 2 CS Sucre de fleur de coco ([Amanprana Gula Java Brut](#))
- 6 CS Huile de noix ([Périgord Amanprana](#))

## Bereiding

1. Mélangez la moutarde de Dijon avec le sucre de fleur de coco, et réservez ce mélange. Émiettez finement le piment séché et écrasez-le au mortier avec le sel.
2. Ajoutez les graines de fenouil et continuez de tout écraser finement.
3. Mélangez avec la moutarde et l'huile pour obtenir une marinade épaisse.
4. Déballez le seitan et séchez-le au papier absorbant.
5. Étalez la marinade à la moutarde et au fenouil sur le seitan, recouvrez le tout et faites-le reposer au réfrigérateur pendant 30 minutes pour que la marinade pénètre bien.
6. Placez les steaks de seitan sur un gril fin ou dans un panier à griller, à environ 10 cm des braises et faites-les griller pendant 10-15 minutes.
7. Retournez-les plusieurs fois.
8. Ensuite, servez-les immédiatement quand ils sont chauds. Bonne dégustation !