



Recept geschikt voor: 4 personen | **Moeilijkheid:** 👨‍🍳 👩‍🍳
Vorbereidingstijd: 0 min | **Bereidingstijd:** 30 min | **Totale bereiding:** 30 min
Bertyn producten: [Veggie Protein Bloc - Épeautre](#)

Bron: bertyn.eu | Chef: [Martine Prenen](#) | © Martine Prenen

Plat végétarien Seitan mexicain

Ingrediënten

Seitan Mexicain

- 1 oignon
- 1 Veggie Protein Bloc - Épeautre
- 2 poivrons
- 4 tomates
- Huile de palme rouge ([Amanprana](#))
- ½ c. à c. de poivre de Cayenne
- 1 c. à c. de piment en poudre
- 1 c. à s. de cumin moulu
- 1 c. à s. d'origan
- Pincée de [fleur de sel](#) ou [Orac Botanico, chili](#) ([Amanprana](#))
- 4 gousses d'ail
- 1 bouquet de coriandre
- 1 racine de coriandre

Guacamole

- 2 avocats mûrs
- 2 tomates mûres
- ½ oignon rouge
- Le jus de 2 citrons verts
- Crème de soja
- Quelques gouttes de tabasco
- 2 gousses d'ail
- 2 piments égrenés et émincés ou des flocons de piment
- Poivre noir fraîchement moulu
- 2 c. à s. de feuilles de coriandre

Sauce aux noix

- 150 g de noix
- 150 g de feta
- Assaisonnement
- 1 gousse d'ail
- 2 poignées de persil
- 1 c. à c. de graines de coriandre
- Pincée de poivre de Cayenne
- Huile de noix (Amanprana)

Bereiding

Le seitan mexicain:

1. Coupez l'oignon en rondelles et faites-le revenir à feu moyen dans l'huile de palme.
2. Ajoutez le poivre de Cayenne, le piment en poudre, le cumin, l'origan et le sel et laissez mijoter pendant 1 minute.
3. Hachez finement le seitan et coupez les poivrons en lanières. Faites-les cuire pendant 5 minutes tout en remuant.
4. Coupez les tomates en huit. Faites-les revenir brièvement avec l'ail ciselé.
5. Retirez du feu. Ajoutez la coriandre émincée et la racine de coriandre hachée. Mélangez bien le tout.
6. Servez avec des tortillas ou des tacos et du guacamole.

Guacamole:

1. Coupez les avocats en deux, ôtez-en le noyau, videz-les à l'aide d'une cuillère et disposez la chair dans un robot ménager.
2. Épluchez les tomates et coupez-les en dés. Déposez-les dans le robot ménager.
3. Ajoutez ensuite tous les autres ingrédients. • Décorez avec un peu de coriandre.

La sauce aux noix:

1. Mixez les noix, l'ail et une grande partie du persil jusqu'à obtention d'une pâte fine.
2. Émiettez la feta et mélangez-la à la pâte. Versez 120ml d'eau par-dessus et continuez à mixer le tout au robot ménager avec les graines de coriandre et le poivre de Cayenne.
3. Versez la préparation dans un petit récipient. Arrosez d'huile de noix et décorez avec un peu de persil.