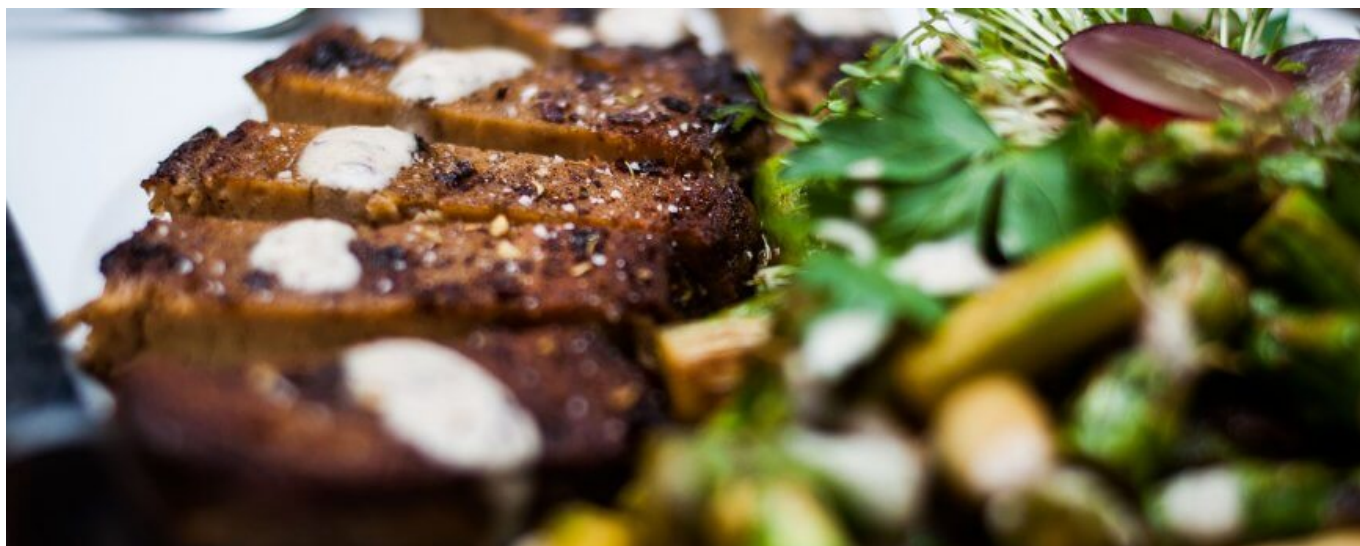




Recept geschikt voor: 2 personen | **Moeilijkheid:** 🍳 🍳
Vorbereidingstijd: 15 min | **Bereidingstijd:** 20 min | **Totale bereiding:** 35 min
Bertyn producten: Veggie Protein Steak - Froment

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

Un steak Vicious Vampire aux asperges vertes à la sauce au vin blanc et aux amandes

Ingrediënten

- Veggie Protein Steaks – Froment
- 400 g Asperges vertes fraîches
- 1 gousse d’ail
- 2 cuillers à soupe Cressonnette
- 100 ml Vin blanc sec (vin végétalien)
- 2 cuillers à soupe Huile de coco, olive et palme rouge (Amanprana)
- Huile d’olive, Verde Salud (Amanprana)
- 1 cuiller à café Pâte d’amandes
- une pincée Fleur de sel (Amanprana)
- 2 cuillers à soupe Epices (mélange Amanprana ORAC Botanico, épicé)
- 1 cuiller à soupe Mélange de chili Bhut Jolokia chili, poivre noir, ail et coriandre (magasin de délicatesses)

Bereiding

1. Peler les asperges vertes et les couper en morceaux si nécessaire.
2. Peler l'ail et le couper en fines lamelles. Sortir le seitan de son emballage et le couvrir de la marinade avant de l'assaisonner avec la fleur de sel, une cuiller à soupe d'épices, et de quelques gouttes d'huile d'olive.
3. Masser le seitan et le retourner pour aromatiser tout le steak de façon égale.

Cuire les asperges vertes :

1. Chauffer la poêle et y mettre 1 cuiller à soupe d'huile de coco, olive et palme rouge.
2. Y faire brunir l'ail et ajouter ensuite les asperges.
3. Laisser alors cuire 5 minutes avant de glacer au vin blanc.
4. Laisser encore 2 à 3 minutes sur le feu en ajoutant le mélange d'épices du magasin de délicatesses, garder au chaud.

Cuire le steak de seitan Vicious Vampire :

1. Remettre la poêle sur le feu, faire chauffer et ajouter le reste de l'huile de coco, olive et palme rouge.
2. Placer le seitan dans la poêle quand l'huile est bien chaude et laisser cuire à haute température jusqu'à ce que le steak n'accroche plus le fond de la poêle.
3. Sortir le seitan de la poêle et le placer avec les asperges et la cressonnette sur une assiette.

Préparer la sauce au vin blanc et servir le steak de seitan Vicious Vampire :

1. Remettre la poêle sur le feu une troisième fois, glacer le fond au vin blanc et laisser cuire un instant.
2. Ajouter alors une cuiller à café de pâte d'amande et éventuellement un peu d'eau si nécessaire.
3. Bien mélanger, aromatiser au sel et aux épices avant de servir sur le seitan.
4. Bonne dégustation de ce seitan Vicious Vampire aux asperges vertes, amandes et sauce au vin blanc.