



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

Vorbereidingstijd: 10 min | **Bereidingstijd:** 180 min | **Totale bereiding:** 190 min

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

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

Soupe goulache délicieuse aux pois chiches, au seitan et cumin

Ingrediënten

- 400 g de Veggie Protein Bloc en morceaux
- 6 tomates
- 1 boîte de pois chiches
- 4 oignons
- 4 gousses d'ail
- 1 càs de concentré de tomates
- 3 càc de cumin
- 1 càc de cannelle
- 1 càc de poivre de Cayenne
- 1 piment rouge frais
- 1 càs d'huile d'olive (Amanprana Verde Salud)
- Fleur de sel (Amanprana)
- Poivre fraîchement moulu
- 1 càs de mélange d'épice piquant (Amanprana ORAC Mix au chili)

- 1 bouquet de persil plat
- 200 g noix de cajou décortiquées
- Tant de bouillon de légumes que nécessaire

Bereiding

1. Sortez le seitan de l'emballage et laissez égoutter dans une passoire.
2. Faites chauffer l'huile d'olive dans une grande casserole et faites bien cuire le seitan dedans.
3. Entretemps, épluchez les oignons et coupez-les en quatre.
4. Ajoutez les oignons à la casserole dès que le seitan devient doré et faites bien griller le tout.
5. Epluchez ensuite l'ail. Hachez et ajoutez-le.
6. Lavez maintenant les tomates et coupez-les en dés.
7. Une fois que le seitan et les oignons auront une belle couleur dorée, vous les déglacez avec les tomates.
8. Ajoutez un bouillon de légumes fort, en fonction du jus dans les tomates.
9. Laissez ensuite mijoter pendant plusieurs heures (au moins 3 heures) à très petit feu.
10. Remuez régulièrement et ajoutez du liquide au besoin.
11. Hachez ensuite les noix de cajou décortiquées dans le hachoir jusqu'à ce que vous obteniez une purée crémeuse.
12. Ajoutez le concentré de tomates et les herbes et mixez à nouveau vigoureusement.
13. Ajoutez ensuite cette crème au plat.
14. Une quarantaine de minutes avant la fin du temps de cuisson, vous ajoutez les pois chiches.
15. Assaisonnez encore avec les herbes peu avant de servir.
16. La saveur du cumin doit être très présente : c'est l'arôme principal de ce plat.
17. Avant de servir, émincez le persil et saupoudrez-le sur la goulache.
18. La goulache se combine parfaitement avec un pain turc frais, du riz ou une purée de patates douces.