

RECETTE BLANQUETTE VEGETARIENNE AU SEITAN



INGREDIENTS

300 g de seitan en morceaux
100 g de champignons
1 carotte
1 poireau gros ou 2 petits
1 oignon
25 cl d'eau
10 cl de crème liquide (coco, soja, amande...)
1 jaune d'œuf
1 grosse cuillère à soupe de farine
1 cube de bouillon de légumes
Huile d'olive
Sel et poivre
Optionnel 1 verre de vin blanc sec

COMMENT FAIRE

Epluchez les oignons et émincez les finement. Epluchez la carotte, coupez la en rondelles.
Lavez les poireaux, vérifiez qu'ils ne renferment pas de terre, coupez les finement.
Retirez les pieds terreux des champignons et essuyez les chapeaux et coupez-les en fines tranches.
Dans une poêle, faites chauffer l'huile. Quand elle est bien chaude, à feu vif, faites dorer le seitan.
Baissez le feu et ajoutez les oignons. Laissez-les fondre 5/6 minutes.
Ajoutez la farine et mélangez bien.
Quand la farine commence à roussir, ajoutez l'eau, le vin et le cube de bouillon. Mélangez bien le tout.
Salez et poivrez.
Dans un bol, battez le jaune d'œuf avec la crème.
Laissez encore mijoter quelques minutes et servez bien chaud.