

Seitan

Tiré du livre Ma cuisine vegan au Thermomix. Clémence Catz (p.206-207)

Ingrédients (pour 6/8 parts)

- 250 g de gluten
- 100 g de haricots blancs ou rouges
- 50 farine de pois chiche
- 1 oignon
- 2 càs de tamari
- 2 càs bombés de miso blanc
- 1 càs de miso brun
- 1 càs d'huile d'olive
- 2 à soupe rase de concentré de tomate
- 3 càc de paprika fumé
- 1 càc bombée de bouillon de légumes
- 1 grosse pincée de noix de muscade
- 1 càs de sel
- 10 tours de moulin à poivre

Préparation

- mettre l'oignon épluché et coupé en 4 dans le bol du TH et mixer 5 S/V5. Racler les parois avec la spatule.
 - ajouter l'huile, faire revenir 5 mn/110°/V1.
 - ajouter 300 g d'eau, le bouillon, les haricots, le tamari, les deux misos, le concentré de tomate, le paprika fumé, la noix de muscade, le sel et le poivre.
 - faire cuire 5 mn/95°/V1 puis mixer 15 sec./V7
 - sortir le contenu du bol dans un saladier et attendre qu'il refroidisse (pas possible de pétrir si pas < à 60 °)
 - quand le contenu est tiède, le remettre dans le bol
 - ajouter le gluten et la farine de pois chiche, mixer 30 sec./V1
 - lancer le mode pétrin 15 mn
 - retirer la boule de pâte, en faire un boudin et le rouler bien serré dans un film alimentaire.
 - mettre le seitan dans le Varoma, remplir le bol d'eau et faire cuire 60 mn/Varoma/V1.
 - laisser complètement refroidir dans le Varoma.
-

Révision #4

Créé 7 avril 2024 11:18:53 par Luc

Mis à jour 7 avril 2024 12:06:21 par Luc