

Seïtan à l'Aubergine



Ingrédients

120 g de farine de gluten
120 g de farine de pois chiche (ou tout autre farine)
1 aubergine (ou le légume que vous avez dans votre réfrigérateur)
1càc de tamari (sauce soja noire)
1 cube légumes
1càs d'huile
1 oignon, ail, herbes

Préparation

Peler l'aubergine et la faire cuire à la vapeur durant 15 mn

Dans un autre bol, mettre la farine de gluten et la farine de pois chiche

Faire bouillir de l'eau dans une marmite et y mettre un oignon coupé grossièrement, et 2 càs de tamari (sauce soja), (facultatif : vous pouvez mettre un clou de girofle, du laurier etc..)

Dans le Mixeur

Mettre les épices, l'oignon, l'ail, le sel, le cube, les herbes (persil, basilic, cive etc), le tamari, l'huile

Ajouter l'aubergine cuite

Mixer le tout jusqu'à l'obtention d'une purée

Préparation de la pâte

Verser la purée dans le bol de farine (gluten + pois chiche)

Avec une spatule ou cuillère en bois, mélanger le tout jusqu'à l'obtention d'une pâte qui ne colle pas.

Lorsque l'eau est chaude mais ne boue, y mettre la pâte faire cuire durant 1H à feux très doux sans faire bouillir.

Sortir la pâte de la marmite,

Faire refroidir

Couper au choix (tranche, boulette, en cube ..)

Mettre au four, ou faire frire, ou faire griller

Préparer une sauce à base d'oignon, ail, herbes, sel, épices au choix curry, chili, autres...

Servir avec un féculent (riz, pâtes, pomme de terre etc...)

Attention

Le séïtan est très riche en protéine, mais il ne convient pas d'en consommer trop souvent, car sa composition est à base de gluten, et dans notre alimentation, nous consommons déjà beaucoup de gluten dans les (céréales blé, orge, avoine, seigle, pain, pâtes, riz, farine, biscuits, gâteaux, les épaississants pour les préparations de poissons panés, viandes etc)