

## Séïtan aux Haricots Noirs



### **Ingrédients**

100 g d'haricots noirs séchés  
120 g de farine de gluten  
1,5 cs à sauce de soja tamari (ou crème de coco)  
1càs de levure de bière  
6càs d'huile  
1,5càc sel  
1,5càc d'ail séché

### **Préparation**

Faire tremper les haricots pendant 12 heures  
Jeter l'eau de trempage, rincer et faire cuire environ 1H  
Mixer les haricots avec la sauce soja, levure de bière, l'ail et de l'eau  
Obtention d'une purée compacte

Dans un bol, mettre la farine de gluten et l'huile  
Mélanger le tout  
Obtention d'une pâte  
Ajouter la purée  
Mélanger pour obtenir une pâte homogène

Faire une miche de pain avec toute la pâte ou (faire des boulettes de viande cuire 15 mn)  
Faire cuire au cuiseur vapeur durant 40 mn  
Laisser refroidir  
Couper en tranche et faire frire, faire griller ou mettre au four

### **Préparation d'une sauce**

Dans une poêle mettre :  
1 ou 2 Oignon coupés en lamelle  
Faire revenir dans un peu d'huile  
1càs de tamari  
Un peu d'eau  
Ajouter des épices variées Piment doux, ail, persil, persil, basilic, sel, cube légumes  
Verser le mélange sur les tranches de séïtan

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)*