

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)