

Seitan maison



Cette délicieuse recette de rôti de seitan est excellente façon de remplacer la viande dans les plats traditionnels, offrant une polyvalence culinaire incroyable. Idéale pour les végétaliens et tous ceux qui souhaitent augmenter leur consommation de protéines végétales. Ce substitut à la viande se distingue par son absence de cholestérol et sa teneur en protéines supérieure, le tout avec une réduction significative de la teneur en matières grasses et la présence de fibres grâce aux haricots blancs. Osez l'essayer !

On peut le hacher, le déchiqueter comme des morceaux de poulet, le trancher en lanières ou en cubes, etc.! Les combinaisons sont infinies. Voici quelques idées :

- *Déchiquetez-le avec les doigts pour l'ajouter sur des pâtes, telles nos [Pâtes au seitan et aux champignons](#)*
- *Coupez-en de fines tranches pour l'ajouter dans un panini, ou en rondelle épaisse pour un sandwich déjeuner tel que notre [Sandwich déjeuner au burger de seitan Gusta](#)*
- *Hachez-le finement pour en remplacer la viande hachée dans un pâté chinois ou une tourtière.*
- *Coupez-le en gros dés pour l'ajouter dans une salade fraîche, telle que notre [Salade de fruits et légumes frais](#)*

Préparation 10 min

Cuisson 80 min

Portions 8

Nutrition Facts (per serving)

Calories 135

Lipides 0,5

Glucides 6

Fibres 1.5

Ingrédients

- 250 ml (1 tasse) d'eau tiède
- 165 ml (? tasse) de haricots blancs en conserve, sans sel ajouté, rincés et égouttés
- 45 ml (3 c. à soupe) de jus de betterave
- 30 ml (2 c. à soupe) de miso brun
- 15 ml (1 c. à soupe) de vinaigre balsamique
- 500 ml (2 tasses) de farine de gluten
- 10 ml (2 c. à thé) de paprika fumé

Préparation

1. Préchauffer le four à 175°C (350°F). *
2. Au mélangeur, broyer l'eau, les haricots blancs, le jus de betterave, le miso et le vinaigre balsamique, jusqu'à homogénéité.
3. Dans un grand bol, mélanger la farine et le paprika. Incorporer le mélange humide et mélanger jusqu'à ce qu'une pâte se forme et que toute la farine soit humectée.
4. Transférer la pâte sur un plan de travail propre et pétrir vigoureusement avec les mains environ 3 minutes, jusqu'à ce que la pâte ait une texture élastique. Diviser la pâte en deux.
5. Effectuer une papillote avec chaque boule de pâte : envelopper chaque morceau de papier d'aluminium d'environ 3 fois leur dimension, en laissant un peu d'air pour permettre au seitan de gonfler. Replier les extrémités vers le dessous pour assurer un emballage hermétique.
6. Cuire au four 1h20, en retournant à mi-cuisson.
7. Laisser tiédir sur le comptoir et transférer au réfrigérateur jusqu'au refroidissement complet avant de déballer.
8. Il ne reste plus qu'à le découper de la forme souhaitée pour le déguster!

Notes :

Il est aussi possible de « pocher » le seitan dans une casserole au lieu d'effectuer la cuisson au four. Si cette option est choisie, sauter l'étape de préchauffage du four et remplacer l'étape 5 par celles-ci :

1. Envelopper chaque boule de pâte dans une pellicule plastique et nouer les deux extrémités en laissant 2 cm de libre pour permettre à la pâte de gonfler.
2. Remplir une grande casserole d'eau, porter à ébullition et y plonger les rôtis de seitan.
3. Réduire le feu et pocher le seitan à feu doux durant 1 heure, en le retournant occasionnellement.

Plus le seitan est pétri, plus le produit final sera caoutchouteux et dense. Moins il est pétri, plus il sera spongieux et tendre. On peut ainsi adapter selon le résultat désiré.

Notes



Élodie Robillard – Nutritionniste Diététiste à Québec | Coordonnatrice KoalaPro
Nutritionniste Diététiste à Québec