



Das Label der ausgewogenen Ernährung  
Le label de l'alimentation équilibrée  
Il marchio dell'alimentazione equilibrata

## Fiche pratique: seitan

Le seitan est produit à partir de deux ingrédients seulement: de la farine de blé et de l'eau. Un procédé permet de séparer la protéine de blé (gluten) de la fécule, ce qui augmente sa concentration en protéines. La consistance peut être adaptée selon la recette. Son utilisation en cuisine ressemble à celle de la viande, ce qui en fait donc une bonne alternative.

### Utilisation en cuisine



L'option de loin la plus économique est de fabriquer son propre seitan. Pour 250 g de seitan il vous faut 1 kg de farine et 750ml d'eau. Mélanger ces ingrédients dans un bol jusqu'à obtention d'une pâte lisse. Laisser reposer à couvert env. 3 heures. Ajouter 1 litre d'eau et pétrir à nouveau. Évacuer l'eau. Répéter le processus jusqu'à ce que l'eau soit quasiment claire après le pétrissage. Il doit en résulter une masse dure, riche en gluten.

Si vous souhaitez une consistance plus molle, cuisez le seitan 30 minutes. Si vous souhaitez une consistance plus dure, emballez le seitan sous vide avant de le cuire.

### Conseils nutritionnels



Le seitan n'est pas indiqué pour les personnes intolérantes au gluten.

### Galettes de seitan - 1 portion de protéines

40g de poudre de seitan (gluten de blé), 25g de betterave (cuite), 25g de petits pois, 35ml d'eau chaude, 1 cs d'huile de tournesol, ½ cc de sel, un peu de poivre, ¼ cc de paprika, ¼ cc d'oignon en poudre, ¼ cc de poudre d'ail, épices



**Préparation:** Couper la betterave en dés. Mixer tous les ingrédients excepté la poudre de seitan. Puis ajouter la poudre et pétrir en une pâte élastique (ajouter de l'eau si besoin). Former la pâte en un gros rouleau, enrouler dans du papier cuisson et cuire au four 45 minutes à 200°C. Couper des tranches de 2-3 cm et faire revenir les galettes dans une poêle à feu vif des deux côtés.

Pour un repas équilibré, servir avec 1 portion de légumes et 1 portion de féculents.

### Astuces pour la préparation



Le seitan peut être grillé, frit ou rôti. Il peut également constituer l'ingrédient principal d'une soupe.

Pour certaines recettes, il est préférable d'utiliser de la poudre de seitan. Il s'agit de la version séchée du seitan, une poudre de gluten. Une fois mélangée à de l'eau, on obtient la même consistance.



80g de seitan  
= 20g de protéines

Pour diversifier les saveurs, les marinades sont idéales. Il est conseillé de faire mariner le seitan une nuit entière.

### Conservation



Comme la viande, le seitan peut se garder en conserve ou congelé. Après avoir préparé le seitan, on peut le garder une semaine au frigo.

### Émincé de seitan - 1 portion de protéines

80g de seitan, 180g de champignons (ou autre légume) coupés finement, ½ oignon, 1 cs d'huile de tournesol HO, 50ml de bouillon de légumes, 60g de tofu soyeux, 1 branche de persil  
**Marinade:** 1 cs de sauce tomate, ½ cs de moutarde, ¼ cc de poudre de curry, ½ cc de sel, ¼ cc de miel, épices



**Préparation:** mélanger les ingrédients de la marinade et y faire mariner des lamelles de seitan toute la nuit. Faire revenir l'oignon dans l'huile. Ajouter les champignons. Mouiller avec le bouillon. Comme liant, ajouter le tofu soyeux préalablement mixé. Laisser réduire 20 minutes. Griller le seitan séparément. Assembler, épicer et parsemer de persil. Pour un repas équilibré, servir avec 1 féculent.