

Seitan Wellington vegan aux châtaignes & champignons

RECETTE



30 minutes



25 minutes



6 personnes

INGRÉDIENTS

- 1 sachet de 170 g d'effiloché de seitan* au miso Lucky Seitan
- 1 c à s de sauce soja*
- 2 échalotes
- 200 g de champignons blonds
- 1 gousse d'ail
- 1 poignée de noisettes
- 200 g de châtaignes cuites et épluchées
- de l'huile d'olive
- 1 c à s de mélange 4 épices Cook
- 1 pincée de sel et de poivre
- 10 cl de vin blanc sec vegan
- 1 poignée de petits flocons d'avoine*
- 1 pâte feuilletée* aux céréales vegan Biocoop
- 1 c à s de crème de riz Isola Bio

*PEUT CONTENIR DES ALLERGÈNES

1. Faire chauffer l'huile d'olive dans une sauteuse, ajouter l'effiloché de seitan au miso et faire dorer pendant 5 à 6 minutes en remuant régulièrement.
2. Déglacer avec la sauce soja, remuer pendant 1 minute, débarrasser et réserver.
3. Faire suer les échalotes émincées dans l'huile d'olive, ajouter les champignons émincés et l'ail pressé, puis remuer 5 minutes.
4. Ajouter 10 cl de vin blanc, les châtaignes émincées et les noisettes concassées. Mélanger, saler et poivrer.
5. Ajouter le seitan grillé et remuer pendant 2 minutes.
6. Préchauffer le four à 210°C.
7. Étaler la pâte feuilletée et saupoudrer de petits flocons d'avoine.
8. Disposer la garniture en évitant les bords, puis enrouler la pâte et former un boudin avant de souder les extrémités.
9. Badigeonner d'un peu de crème végétale de riz et cuire pendant 25 minutes à 210°C.
10. Servir avec des légumes hasselback et une salade verte !

Sargé | ZAC de la Pointe, Sargé
Université | 22 bd Louis Leprince-Ringuet
République | 1 b rue Gambetta, Le Mans

Atlantides | 4 avenue d'Haouza, Le Mans
Antarès | Giratoire de César, Le Mans
Allonnes | Rue de la Raterie, Allonnes

 www.cuisine-moi-un-fenouil.fr

biocoop

| Le Fenouil



@fenouilbiocoop