

Marmite sarthoise végétarienne au seitan

RECETTE



20 minutes



25 minutes



4 personnes

INGRÉDIENTS

- 1 sachet de 170 g de seitan* nature Lucky Seitan
- 100 g de seitan* fumé Lucky seitan
- 500 g de chou pomme
- 200 g de carottes
- 150 g de champignons de Paris
- 1 échalote
- 1 botte de ciboulette
- 20 cl de vin blanc AOP Jasnières Domaine Gigou
- 20 cl de crème d'avoine* cuisine Isola Bio
- huile d'olive
- sel et poivre

*PEUT CONTENIR DES ALLERGÈNES

1. Laver les légumes, puis émincer les champignons et l'échalote, et réserver.
2. Couper le chou en lanières et les carottes en julienne, puis les cuire à la vapeur 10 minutes.
3. Dorer à la poêle dans l'huile d'olive les effilochés de seitan et les bâtonnets de seitan fumé.
4. Ajouter les champignons et l'échalote émincés et cuire 5 minutes.
5. Déglacer avec le Jasnières et laisser réduire quelques minutes, puis verser la crème d'avoine et rectifier l'assaisonnement.
6. Servir avec les légumes vapeur salés et poivrés, et parsemer de ciboulette émincée !

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