

Boulettes vegan de seitan et tofu, sauce rougail et riz

RECETTE



15 minutes



15 minutes



12 boulettes

Ingrédients

- 1 oignon
- huile d'olive
- 1 sachet de seitan* nature Lucky Seitan
- 1 sachet de tofu* nature Chat des Champs
- 1 c à c rase de coriandre
- 1 c à c rase de cumin
- 1 c à c rase de bicarbonate de soude alimentaire
- 1/2 bouquet de coriandre ou persil frais
- sel et poivre
- 200 g de trio de riz complet
- 1 bocal de sauce rougail marmite Le Voyage de Mamabé

*PEUT CONTENIR DES ALLERGÈNES

1. Éplucher l'oignon et l'émincer.
2. Verser de l'huile d'olive dans une poêle, saupoudrer une pincée de coriandre et de cumin, ajouter l'oignon, saler et mélanger. Cuire 10 minutes à feu doux.
3. Émincer le seitan et le tofu, effeuiller et émincer les herbes fraîches et réserver.
4. Dans un cul-de-poule, écraser le seitan, le tofu, les oignons, les herbes fraîches, le reste des épices et le bicarbonate alimentaire jusqu'à former une pâte homogène.
5. Former des boulettes avec les mains.
6. Cuire les boulettes à la poêle dans un fond d'huile et les tourner jusqu'à ce qu'elles soient dorées uniformément.
7. Accompagner de riz complet et de sauce rougail !

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