

Seitan maison



🍽 8 portions · ⌚ prep. 15m · 🕒 cuisson 60m

🌾 gluten 🍲 soja

Seitan fait maison à base de gluten de blé, cuit à l'eau et au shoyu. Protéine végétale économique et polyvalente. Peut être aromatisé aux herbes et épices.

Monde

INGRÉDIENTS

- ☐ gluten de blé, farine de gluten, avec **250 g** ☐ shoyu
les herbes/épices optionnelles
- ☐ eau

PRÉPARATION

Raisonner en volumes et non en poids pour cette recette. Le gluten ne doit pas figer — pétrir rapidement à la main, les doigts bien écartés. Un seitan mal préparé sera dur et indigeste ; bien préparé, il sera souple et moelleux.

Aromatiser à volonté : ajouter des herbes séchées (thym, romarin...) et/ou des épices (curry, curcuma, paprika...) directement dans le gluten.

1. Dans deux verres doseurs de taille identique, mesurer d'un côté le *gluten de blé* et de l'autre 2/3 d'eau et 1/3 de *shoyu*.
2. Verser doucement le liquide dans le gluten en remuant rapidement à la main jusqu'à obtenir une masse homogène. Couper en 4 portions et former des boules.
3. Porter à ébullition une *casserole* d'eau. Cuire les boules à couvert à feu faible *60 minutes*.
4. Servir en tranches assaisonnées comme un steak, ou en petits morceaux pour accompagner des légumes.