

Ribs végétariens



🍴 4 portions · ⌚ prep. 5m · 🕒 cuisson 1h

🌾 gluten 🌱 sésame

Tranches de seitan marinées dans une sauce sucrée-salée au tamari et au gingembre, puis grillées au barbecue. Servi avec du mesclun pour un plat estival léger.

France

INGRÉDIENTS

☐ sucre brun	5 càs	☐ gingembre	1 càc
☐ sauce tamari	4 càs	☐ gousses d'ail	2
☐ eau	60 ml	☐ fécule de maïs	20 g
☐ vinaigre de riz	1 càs	☐ seitan, <i>coupé en tranches</i>	400 g
☐ huile de sésame	1 càs	☐ mesclun	150 g

PRÉPARATION

1. Mettre dans une *casserole* le *sucre brun*, la *sauce tamari*, l'*eau*, le *vinaigre de riz*, l'*huile de sésame*, le *gingembre* et les *gousses d'ail*. Saler et poivrer. Porter à ébullition puis ajouter la *fécule de maïs* et bien fouetter jusqu'à ce que la sauce épaississe.
2. Badigeonner les tranches de *seitan* avec la sauce et laisser mariner 30 minutes.
3. Griller au barbecue pendant 25 minutes à 30 minutes. Servir avec le *mesclun*.