



Recept geschikt voor: 550 gram | **Moeilijkheid:** 🧑🍳 🧑🍳

Vorbereidingstijd: 10 min | **Bereidingstijd:** 10 min | **Totale bereiding:** 20 min

Bertyn producten: [Veggie Protein Bloc - Épeautre](#) [Veggie Protein Bloc - Froment](#) [Veggie Protein Bloc - Natur](#)

Bron: bertyn.eu | Chef: [Stefano Vicinoadio](#) | © Stefano Vicinoadio

Marinade aigre-douce pour le seitan, avec de la moutarde, du sucre de fleur de coco et du vinaigre balsamique

Ingrediënten

- 1 Veggie Protein Bloc
- 100 ml Vin blanc (végétalien)
- 1 Gros oignon
- 100 ml Huile d'olive (Verde Salud d'Amanprana)
- 4 CS Bonne moutarde (mi-forte)
- 1 Citron biologique (jus et zeste)
- 4-6 CS Sucre de fleur de coco (Amanprana Gula Java Brut)
- Quelques gouttes Vinaigre balsamique
- Une pincée Mélange de poivres Une pincée Fleur de sel (Amanprana)

Bereiding

1. Épluchez l'oignon et coupez-le en petits dés.
2. Saisissez ces petits dés à feu vif dans une cuillère à soupe d'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils se colorent un peu.
3. Ensuite, déglacez l'oignon avec un peu de vin blanc et ajoutez-y la moutarde et le sucre de fleur de coco.
4. Remuez jusqu'à ce que le sucre soit entièrement dissous.
5. Ensuite, ajoutez les autres ingrédients.
6. Pour terminer, mixez la préparation avec un mixeur à main jusqu'à ce qu'il devienne mousseux et assaisonnez à votre goût avec du vinaigre balsamique, le mélange de poivres et la fleur de sel.
7. Enduisez le seitan d'une couche épaisse de cette marinade et laissez tout reposer encore une heure au réfrigérateur pour que la marinade et les saveurs aigres-douces puissent imprégner le seitan de manière optimale.
8. Lorsque la marinade a suffisamment imprégné le seitan des deux côtés, cuisez celui-ci au four durant environ 5 minutes jusqu'à ce qu'il forme une belle croûte dorée. Bonne dégustation !