



Recept geschikt voor: 4 personen | **Moeilijkheid:** 🍳 🍳

Vorbereidingstijd: 0 min | **Bereidingstijd:** 0 min | **Totale bereiding:** 0 min

Bertyn producten:

Bron: bertyn.eu | Chef: [Chantal Voets](#) | © Chantal Voets

Carbonnades de seitan à la bière brune et aux prunes

Ingrediënten

- 1 Veggies Protein Bloc - d'épeautre
- Huile de coco, d'olive et de palme rouge (Amanprana)
- 1 petite bouteille de bière brune
- 1 oignon (coupé en fines rondelles)
- Jus du seitan
- 10 prunes séchées
- 1 c. à s. de crème de balsamique
- Thym
- Laurier
- 3 c. à s. de farine
- Une poignée de raisins
- 2 c. à s. de sucre de fleurs de noix de coco (Amanprana)
- Une pincée de poivre de Cayenne

Bereiding

1. Découpez le bloc de seitan en morceaux et l'oignon en fines tranches.
2. Faites cuire l'oignon dans un peu d'huile de coco, d'olive et de palme rouge.
3. Ajoutez ensuite les morceaux de seitan.
4. Saupoudrez le tout de farine et déglacez avec la bière et le jus. Ajoutez ensuite les prunes, les raisins, le sucre de fleur de coco, le balsamique, le thym et le laurier et le poivre de Cayenne.
5. Laissez bouillir doucement le tout et dès que la sauce est réduite, servez avec des pommes de terre cuites à l'eau.