



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

Vorbereidingstijd: 25 min | **Bereidingstijd:** 30 min | **Totale bereiding:** 55 min

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

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

Macaronis à la sauce tomate épicée et aux boulettes de seitan haché

Ingrediënten

Ingrédients pour la sauce tomate :

- 1 poireau
- 2 carottes
- 1 branche de céleri
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 1 petit piment séché
- 500 ml de vin rouge
- 500 ml de bouillon de légumes sans levure
- 2 boîtes de tomates pelées (400 g)
- 4 CS de concentré de tomate
- 150 ml d'huile d'olive (Verde Salud d'Amanprana)
- Une pincée de fleur de sel (Amanprana)
- Une pincée de poivre

- 4 feuilles de laurier

Ingrédient pour les boulettes de seitan haché :

- 1 Veggie Protein Bloc - Épeautre
- 1 petit oignon
- 1 petit piment frais
- 4 gousses d'ail
- 1 CS de farine de maïs
- 1 CS de chapelure

Bereiding

1. Commencez par éplucher tous les légumes et l'ail. Hachez l'ail en morceaux fins et coupez tous les légumes en cubes uniformes.
2. Chauffez l'huile dans une grande poêle et faites revenir l'ail légèrement.
3. Ajoutez le reste des légumes et le concentré de tomates.
4. Faites mijoter à feu doux pendant 5 à 8 minutes.
5. Déglacez au vin rouge et au bouillon de légumes et amenez le tout brièvement à ébullition.
6. Ajoutez ensuite les tomates et les feuilles de laurier.
7. Baissez le feu et faites mijoter environ 2 heures.

Préparation des boulettes de seitan haché:

1. Pendant ce temps, coupez le seitan, l'oignon, l'ail et le piment en dés et passez le tout dans le hachoir pour obtenir un haché très fin.
2. Si vous n'avez pas de hachoir à viande, vous pouvez aussi utiliser un mixeur.
3. Ensuite, mélangez le haché avec une cuillère à soupe de farine de maïs et une cuillère à soupe de chapelure, et malaxez bien. Si le mélange devient trop sec, ajoutez quelques gouttes d'eau et continuez de malaxer.
4. Couvrez le haché et laissez-le reposer pendant 20 minutes.
5. Les mains humides, formez des boulettes de taille égale et faites-les frire dans l'huile de coco Amanprana.
6. Quand les boulettes ont pris une coloration brune et dorée, placez-les sur du papier absorbant jusqu'à ce que l'excès d'huile soit égoutté, puis ajoutez-les à la sauce et poursuivez la cuisson.
7. Dix minutes avant la fin du temps de cuisson, retirez les tomates et coupez-les en petits morceaux ou mixez-les, puis réintégrez-les dans la sauce.
8. Faites bouillir de l'eau salée et cuisez les macaronis al dente. Pour finir, versez la sauce chaude sur les macaronis et servez.