



Recept geschikt voor: 4 personen | **Moeilijkheid:** 👨‍🍳 👩‍🍳
Vorbereidingstijd: 0 min | **Bereidingstijd:** 0 min | **Totale bereiding:** 0 min

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

Bron: bertyn.eu | Chef: [Serge Restiau](#) | © Serge Restiau

Pâtes tout en couleurs avec seitan

Ingrediënten

- un filet d'huile de palme rouge extra vierge d'Amanprana
- 1 cuillère à café de graines de coriandre
- une pincée de cumin en poudre
- une pincée de curcuma
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- un morceau de gingembre d'environ 1 cm
- 1 Veggie Protein Bloc - d'épeautre
- 1 poignée de mange-tout
- 1 poivron rouge
- 1 poivron jaune
- 1 carotte
- un trait de tamari
- 1 piment espagnol
- 400 ml de crème d'avoine
- une poignée d'épinards
- 500g de pâtes complètes au choix (sur la photo: conchiglioni)

- 1 bouquet de coriandre fraîche

Bereiding

1. Portez une bonne quantité d'eau à ébullition pour les pâtes.
2. Dans une poêle, faites chauffer un filet d'huile de palme rouge. Faites-y revenir les graines de coriandre, le cumin en poudre et le curcuma.
3. Hachez l'oignon, l'ail et le gingembre et ajoutez-les dans la poêle. Coupez le seitan d'épeautre en cubes et mettez-les cuire avec les autres ingrédients. Hachez finement les mange-tout, les poivrons et la carotte, et faites-les revenir à la poêle comme dans un wok.
4. Déglacez avec un trait de tamari ou shoyu.
5. Retirez les pépins du piment espagnol et hachez-le. Ajoutez-le au mélange de légumes et seitan.
6. Ajoutez la crème d'avoine et laissez mijoter doucement. Coupez les épinards finement et ajoutez-les aussi au mélange.
7. Parsemez le tout d'un peu de coriandre fraîche hachée et servez avec les pâtes cuites al dente.