



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

Vorbereidingstijd: 35 min | **Bereidingstijd:** 45 min | **Totale bereiding:** 80 min

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

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

Ragoût de seitan végétalien à la crème de noix de cajou et purée de potimarron au safran

Ingrediënten

- 2 Veggie Protein Blocs
- 800 g d'oignons
- 8 gousses d'ail
- Huile d'olive ([Verde Salud d'Amanprana](#))
- 1/2 piment rouge
- 4 feuilles de laurier
- 1 pincée de fleur de sel ([d'Amanprana](#))
- Du poivre noir
- 3 l de vin rouge

Pour la crème de noix de cajou :

- 200 g de noix de cajou trempées durant toute une nuit

- 100ml d'eau
- 1 pincée de fleur de sel (Amanprana)

Pour la purée :

- 8 grosses pommes de terre non épluchées
- ½ potimarron
- ¼ cc de brins de safran
- 1 pincée de fleur de sel (Amanprana)
- Une pincée de poivre
- Une pincée de noix de muscade

Bereiding

1. Préparez d'abord la crème de noix de cajou : placez les noix de cajou avec un peu d'eau et de fleur de sel dans le mixeur et mixez jusqu'à obtenir une consistance crémeuse.
2. Épluchez les oignons et l'ail, puis hachez-les finement.
3. Faites-les revenir légèrement avec un peu d'huile d'olive dans une grande casserole.
4. Égouttez le seitan et faites le rissoler par petites portions dans de l'huile jusqu'à ce qu'il prenne une coloration marron.
5. Ajoutez-le dans la casserole avec l'oignon et l'ail, et faites cuire l'ensemble avec une pincée de fleur de sel jusqu'à ce que le ragoût prenne une belle coloration.
6. Déglacez la casserole avec la moitié du vin rouge et faites mijoter la préparation jusqu'à ce que presque tout le liquide soit évaporé.
7. Versez alors le reste du vin rouge et faites encore réduire le ragoût pendant 10 minutes.
8. Ajoutez la crème de noix de cajou au ragoût et faites encore épaissir la sauce jusqu'à obtenir une consistance crémeuse.
9. Rectifiez l'assaisonnement avec du sel et du poivre, puis couvrez la cocotte et laissez mijoter.
10. Coupez le potimarron et les pommes de terre en petits cubes et faites-les cuire à feu doux dans de l'eau légèrement salée.
11. Passez les pommes de terre et le potimarron dans un presse-purée et ajoutez à la purée obtenue du safran, une pincée de fleur de sel, du poivre et la noix de muscade.
12. Mixez le mélange au mixeur à main jusqu'à ce que la purée soit crémeuse. Servez enfin la purée avec le ragoût, en garnissant éventuellement l'assiette d'un peu de persil. Bon appétit !