



**Recept geschikt voor:** porties | **Moeilijkheid:** 👨‍🍳 👩‍🍳  
**Vorbereidingstijd:** 15 min | **Bereidingstijd:** 50 min | **Totale bereiding:** 65 min  
**Bertyn producten:** Veggie Protein Bloc - Froment

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

# ragoût végétarien au riz basmati, sauce soja et seitan

## Ingrediënten

- 1 Veggie Protein Bloc - Froment
- 1 kilo Carottes
- 10 Champignons
- 1 Poireau
- 1/2 Céleri-rave
- 200 g Germes de radis
- 1 cuiller à soupe Bouillon de légume
- 4 feuilles Laurier
- 5 gousses Ail
- 4 cuillers à soupe Huile (Amanprana Coco+Olive+Palme rouge)
- 2 cuillers à soupe Pesto d'ail
- 125 g Riz basmati
- 1l Vin blanc
- 2l Eau
- 1 cuiller à soupe Epices (mélange ORAC Botanico, épicé - Amanprana)

- 2 cuillers à soupe Sauce soja
- 1 pincée Poivre noir

# Bereiding

1. Laver le poireau, les carottes et les champignons.
2. Peler le céleri-rave et le couper en morceau.
3. Dans une grande casserole (7L ou plus), faire chauffer l'huile.
4. Commencer par découper le seitan en morceaux, peler l'ail et le couper en petits morceaux.
5. Faire chauffer ces ingrédients à haute température durant 5 à 10 minutes.
6. Ajouter et faire ensuite cuire les légumes durant 10 minutes.
7. Etouffer avec le vin blanc et laisser encore cuire 5 minutes à plein feu. Ajouter enfin l'eau, les feuilles de laurier et le bouillon de légume.
8. Assaisonner selon le goût avec le mélange d'épices.
9. Faire mijoter, pour un ragout délicieux, pauvre en glucides
10. Laisser mijoter le ragout durant 25 à 30 minutes à feu moyen.
11. Tester de temps en temps si les légumes sont cuits.
12. Après une dizaine de minutes, ajouter le riz basmati à la cuisson.
13. Une fois les légumes cuits, ajouter le pesto, la sauce soja, le poivre et les épices et laisser encore mijoter 5 minutes sans changer la température.
14. Ajouter enfin les germes de radis, mélanger et servir chaud.