



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

**Vorbereidingstijd:** 10 min | **Bereidingstijd:** 40 min | **Totale bereiding:** 50 min

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

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

# Soupe crémeuse aux poireaux, avec du fromage végétalien et du seitan

## Ingrediënten

- 1 Veggie Protein Bloc passés au hachoir à viande ou coupés en très petits morceaux pour obtenir un hachis de seitan.
- 500 g d'oignons
- 500 g de poireaux
- 1,5 l de bouillon de légumes
- 200 ml de vin blanc
- 2 gousses d'ail
- 150 g de flocons de levure alimentaire
- 100 g de noix de cajou (trempées durant toute une nuit)
- Une pincée de poivre
- Une pincée de fleur de sel (Amanprana)
- 1 cc de mélange d'épices (ORAC botanico-mix au piment d'Amanprana)
- 1 CS d'huile de palme rouge (Amanprana)

## Bereiding

1. Épluchez les oignons et les poireaux et coupez-les en fines rondelles.
2. Faites saisir le hachis de seitan rapidement dans l'huile de palme rouge.
3. Ajoutez les légumes et laissez mijoter à feu moyen pendant 20 minutes.
4. Déglacez avec le bouillon et le vin blanc, et laissez cuire à bouillons.
5. Utilisez le mixeur plongeur pour donner à la soupe une belle consistance crémeuse.
6. La soupe sera plus crémeuse si vous mixez aussi le seitan.
7. Vous pouvez aussi choisir de le cuire séparément et de l'ajouter ensuite à la soupe
8. Ajoutez les flocons de levure, assaisonnez avec le mélange d'épices et portez de nouveau la soupe à ébullition.
9. Si la soupe est toujours trop liquide, ajoutez un peu de levure supplémentaire.
10. Cette soupe sera meilleure si vous la laissez reposer toute une nuit au réfrigérateur et la réchauffez le lendemain. Bonne dégustation !