



Recept geschikt voor: 2 personen | **Moeilijkheid:** 🍳 🍳
Vorbereidingstijd: 10 min | **Bereidingstijd:** 15 min | **Totale bereiding:** 25 min

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

Bron: bertyn.eu | Chef: | ©

Steak végétan sauce au poivre à la crème et frites

Ingrediënten

- 1 paquet de steaks protéinés végétan - Épeautre
- Beurre végétal pour la cuisson
- 250 g de patates douces
- Suffisamment d'huile de coco extra vierge pour la friture
- 120 ml de crème de soja
- 100 ml de bouillon végétan
- 25 g de beurre végétal
- 20 g de farine
- 1 oignon vert (seulement la partie verte)
- 1 c. à café de grains de poivre noir

Bereiding

1. Peler les patates douces et les découper en frites. Couper l'oignon vert en fines rondelles. Pendant ce temps, faire chauffer l'huile de coco extra vierge dans une casserole haute.
2. Chauffer une poêle avec une noix de beurre végétal et faire frire les steaks de seitan pendant 5 minutes de chaque côté. Entretemps, mettre les frites dans l'huile très chaude et les laisser frire jusqu'à ce qu'elles soient dorées, habituellement cela prend environ 7 à 8 minutes.
3. Pendant que les steaks de seitan (n'oubliez pas de les retourner) et les frites sont sur le feu : Chauffer le beurre végétal dans une casserole et faites frire les rondelles d'oignon vert pendant quelques minutes.
4. Ajouter la farine et bien remuer jusqu'à ce que le mélange devienne brun clair.
5. Ajouter le bouillon et porter à ébullition. Écraser les grains de poivre avec un pilon et les ajouter à la sauce. Cuire la sauce à feu doux jusqu'à ce qu'elle soit lisse et liée. Ajouter la crème de soja battue en dernier et bien remuer à nouveau.
6. Retirer les frites de l'huile de coco et les laisser égoutter sur papier de cuisine avant de les répartir sur les assiettes.
7. Retirer les steaks de seitan de la poêle et les mettre sur les assiettes.
8. Verser la sauce végan au poivre crème sur les steaks de seitan et voilà une variante végan du classique steak au poivre à la crème et frites.

Tu veux tirer un trait jusqu'au bout ? Avec cette recette, tu peux préparer une délicieuse mayonnaise végan.