

RECETTE NOVAE

de saison !



Bourguignon de Seitan aux légumes
de saison



POUR 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

- 500 g de seitan Renski en morceaux.

Ingrédients pour la sauce

- 1 oignon coupé grossièrement
- 2 gousses d'ail écrasées
- 200 g de carottes
- 200 g de céleri boule
- 2 c. à s. de purée de tomate
- 3 dl de vin rouge
- 3 dl de bouillon de légumes
- Thym, laurier, sel et poivre

Ingrédients pour la garniture

- 400 g de champignons
- 400 g de petites pommes de terre
- 1 pièce de fenouil
- 200 g courge potimarron

PRÉPARATION

1. Prendre les morceaux de seitan tels qu'ils sont.
2. Faire chauffer l'huile dans une cocotte. Ajouter les oignons, l'ail, les carottes, le céleri, et les faire revenir. Ajouter la purée de tomates et poursuivre la cuisson pendant 2 min. Verser le vin dans la cocotte, le faire réduire un peu, ajouter le bouillon réservé et le thym et laisser mijoter pendant env. 25 min.
3. Ajouter les cubes de seitan, les champignons et laisser mijoter encore 15 minutes à feux doux.
4. Pendant ce temps cuire les pommes de terre, le fenouil en quartier ainsi que le potimarron en morceaux au four à 200°C four pendant 30 minutes. Juste un filet d'huile d'olive, sel et poivre.
5. Cette fois, tout est prêt. Il vous reste à disposer harmonieusement le Bourguignon dans une belle cocotte et ajouter les légumes rôtis dessus.
6. Un tour de moulin à poivre et c'est prêt à manger.

Bon appétit !

