

RECETTE NOVAE

de saison !



Brochettes de Seitan teriyaki
Riz jasmin nature



POUR 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

Ingrédients pour la fabrication des cubes

- 500 g de seitan Renski.
- 50 g de sauce Asia Novae yakitori
- 100 g de blancs d'œuf
- 75 g de farine

Nappage des brochettes

- 160 g de sauce Asia Novae teriyaki

Ingrédients pour le riz

- 240 g de riz jasmin
- 1 citron vert BIO

PRÉPARATION

1. En un premier temps, il faut faire les cubes pour la brochette.
2. Prendre les morceaux de seitan tels qu'ils sont, les mélanger la farine, ensuite aux blancs d'œuf et la sauce Asia Novae yakitori. Disposer dans une plaque avec un papier sulfurisé dans le fond pour éviter que ça ne colle. Cuire à la vapeur 35 minutes, sinon dans un four à 160 degrés 40 minutes, couvert d'un aluminium.
3. Refroidir et découper les cubes à la taille de 2 cm sur 2 cm.
4. Enfiler sur une brochette. Vous pouvez aussi y ajouter des légumes à cuisson rapide comme des courgettes, tomates cerises ou poivrons en saison estivale.
5. Napper généreusement de sauce Asia Novae teriyaki à deux reprises.
6. Cuire dans un four chaud 200 degrés 15 minutes ou sur le grill.
7. Servir avec un riz jasmin nature et quartier de citron vert.



Bon appétit !