

RECETTE NOVAE

de saison !



Nuggets croustillants de seitan
« Renski » sauce légère au
yaourt façon raita indienne



POUR 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

- 500 g de seitan Renski en morceaux.

Ingrédients liquides pour paner votre seitan, le premier bain

- 1 œuf (ou version Vegan, 1 c. à s. de graines de lin moulues et 3 c. à s d'eau)
- 0,5 c. à s. de moutarde
- 0,5 c. à s. de concentré de tomates
- 2 cl de sirop d'agave ou de miel
- 2 cl de vinaigre blanc
- Une pincée de piment en poudre

Ingrédients pour paner votre seitan, le second bain

- 70 g de chapelure de pain (de la veille) ou pétales de maïs grossièrement concassés / hachés (Corn flakes)

Ingrédients pour la sauce

- 200 g de yaourt nature épais type yaourt grec (ou version Vegan du yaourt végétal)
- 1/2 concombres en petits cubes ou rappé et pressé (optionnel et à éviter si hors saison)
- 1 gousse d'ail haché fin
- Le jus d'1/2 citron BIO
- Quelques feuilles de menthe fraîche hachée
- Une pincée de cumin en poudre
- Un filet d'huile d'olive vierge
- Sel et poivre

PRÉPARATION

1. Prendre les morceaux de seitan tels qu'ils sont.
2. Mélanger les ingrédients liquides dans l'ordre. Mariner délicatement les morceaux de seitan quelques minutes dans cette préparation faite avec les ingrédients liquides du premier bain.
3. Paner sans excès avec la chapelure de votre choix.
4. Frire dans une huile de colza chaude (180 degrés) ou dans une poêle en les retournant à deux reprises.
5. Égoutter, puis passer dans du papier absorbant pour éponger l'excès d'huile.
6. Saler légèrement
7. Préparez votre sauce au yaourt en mélangeant tous les ingrédients. Presser le concombre rappé si c'est votre choix d'en mettre. Il rafraichit cette recette mais n'est pas indispensable.

A déguster avec une salade verte et quelques pommes de terre au four. (Ou tout simplement des légumes grillés au four)



Bon appétit !