

RECETTE NOVAE

de saison !



Seitan croustillant à la vietnamienne,
riz sauté aux légumes



POUR 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

Ingrédients pour la préparation du seitan et sa marinade

- 500 g de seitan Renski.
- 80 g de sauce Asia Novae sweet & sour
- 50 g de farine de riz
- 50 g de farine de maïs

Ingrédients pour la cuisson du seitan

- Huile de friture
- 160 g de sauce Asia Novae yakitori

Ingrédients pour le riz

- 240 g de riz jasmin
- 2 œufs
- 50 g d'huile de colza Suisse
- 2 gousses d'ail
- 4 échalotes
- 1 carotte
- ½ botte de coriandre
- ½ botte de ciboulette
- 2 pièces d'oignons tiges
- 80 g de sauce Asia Novae yaki satay
- 1 citron vert BIO

PRÉPARATION

1. Commencer par mariner le seitan dans la sauce sauce Asia Novae sweet & sour afin lui donner un goût asiatique, puis dans le mélange de farine. Réserver pour la cuisson au dernier moment
2. Cuire le riz de façon traditionnelle (la veille si possible)
3. Démarrer la préparation du riz sauté dans une grande poêle avec l'huile de colza, ajouter l'ail et faire sauter 20 secondes, puis les échalotes finement ciselées pendant 1 minute. Ajouter les carottes en petits cubes et cuire 5 minutes à l'étouffé. Brouillez les œufs rapidement, ajouter les herbes et la sauce Asia Novae yaki satay, servez.
4. A part, frire le seitan mariné quelques minutes, jusqu'à ce qu'il devienne blond et croustillant. Au dernier instant faire sauter le seitan déjà frit avec la sauce Asia Novae yakitori chaude jusqu'à ce qu'il devienne complètement enrobé et brillant.
5. Poser le seitan sur le riz chaud, saupoudrez de sésame blanc fraîchement torréfié et un quartier de citron vert.

Bon appétit !

