

## Une recette 100% végétale de la base de donnée

### Blanquette de seitan

**Ingrédients:**

250 g

200 g

4

1

200 ml

200 ml

**Préparation:**

Faire rissoler l'échalote dans une cocotte, avec le seitan coupé en lamelles.

Ajouter les carottes et les champignons et laisser suer quelques instants.

Mouiller avec le bouillon et le vin et assaisonner.

Porter à ébullition puis laisser mijoter pendant 1 demi-heure.

En fin de cuisson, ajouter à la sauce de la crème ou du lait de soja. Si la sauce est trop liquide, prélevez-en un peu et délayez 1 cuillère à soupe bombée de fécule de maïs et ajoutez-en petit à petit à la préparation, jusqu'à obtenir la consistance souhaitée.

Groupe de recettes: Plat principal, Déjeuner.

*Si vous essayez cette recette, une photo du plat nous fera grand plaisir. Veuillez l'envoyer par e-mail à [rezepte\(at\)vegetarismus.ch](mailto:rezepte(at)vegetarismus.ch) [1] (format JPEG ou TIFF).*

*Merci d'avance.*

[Retourner au formulaire de recherche.](#) [3]

URL: [http://www.swissveg.ch/recette?recipe\\_id=](http://www.swissveg.ch/recette?recipe_id=)

Dernière mise-à-jour: 28.11.2017

**Source URL (modified on 28.11.2017 - 14:20):** [https://www.swissveg.ch/recette?recipe\\_id=133&lang=fr](https://www.swissveg.ch/recette?recipe_id=133&lang=fr)

#### Links

[1] <mailto:rezepte@vegetarismus.ch>

[2] <http://avea.net/cvg>

[3] <https://www.swissveg.ch/recettes>