

RÔTI DE SEITAN

FARCI AUX GIROLLES ET AUX MARRONS

POUR 4 À 6 PERSONNES • PRÉPARATION : 35 MIN • CUISSON : 1 H À 1 H 10 • PRÊT EN 1 H 45

INGRÉDIENTS

Pour la farce : 1 oignon • 100 g de marrons • 20 g de persil frais • 100 g de girolles • 10 ml d'huile de noix • 10 cl de vin blanc vegan

Pour le seitan : ½ cube de bouillon de légumes • 30 cl d'eau chaude • 20 g de sirop d'érable • 30 g de levure maltée • 2 c. à s. de moutarde de Dijon • 300 g de gluten de blé • 1 c. à s. rase de cumin • ¼ de c. à s. de paprika fumé • 1 c. à c. de cardamome • 1 c. à c. de sel et 5 à 6 tours de

moulin de poivre • 30 g de fécule de pomme de terre • 1 c. à c. rase d'ail semoule • 2 c. à s. d'huile de tournesol

Pour la marinade : 20 ml de sauce tamari • 45 ml de sirop d'érable • 1 c. à s. rase de cumin • 1 c. à s. rase de paprika fumé • ½ c. à s. de cardamome • 12 ml d'huile de noix • 1 c. à c. d'ail • 2 pincées de thym • Sel, poivre



- Préchauffer le four à 180 °C.

Préparation de la farce

- Éplucher et ciseler finement l'oignon.
- Détailler les marrons en petits morceaux et hacher le persil. Nettoyer les girolles en les frottant à l'aide d'un torchon et les couper grossièrement.
- Dans une poêle, faire chauffer l'huile de noix. Ajouter l'oignon ciselé et les girolles. Faire revenir durant 3 à 4 minutes. Puis, ajouter les marrons et déglacer au vin blanc. Laisser mijoter pendant 2 minutes, puis baisser le feu et ajouter le persil haché.
- Cuire à feu doux jusqu'à ce que les oignons soient cuits, soit 5 à 7 minutes. Si la farce commence à colorer, ajouter un filet d'eau dans la poêle : cela permet de réduire la température et de terminer la cuisson sans coloration.

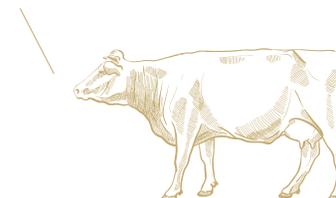
Préparation du seitan

- Dans un récipient, mettre le bouillon de légumes, l'eau, le sirop d'érable et mélanger. Ajouter la levure maltée et la moutarde avant de mélanger à nouveau.
- Dans un saladier, réunir tous les aliments secs : le gluten, les épices, le sel, le poivre, la fécule de pomme de terre et l'ail. Mélanger.
- Dernière étape : ajouter le mélange liquide au mélange sec. Commencer par 15 cl. Mélanger rapidement avec les mains. Il faut travailler le moins possible le gluten, sinon il devient caoutchouteux après cuisson. Si besoin, ajouter du liquide petit à petit en ne dépassant pas 50 ml supplémentaires. Il devrait vous rester du mélange liquide à la fin.
- Une fois que le seitan est réalisé, il doit ressembler à une pâte à pain, plus aérée et plus humide.

Montage du rôti de seitan

- Former un rectangle de 2 centimètres d'épaisseur avec le seitan et mettre le côté le plus petit devant vous (le côté le plus long est perpendiculaire à vous). Le rectangle mesure environ 25 x 50 centimètres. Disposer du film alimentaire sur le plan de travail. Déposer le rectangle de seitan sur ce film qui servira à rouler et contraindre le rôti.
- Étaler la farce sur le seitan en vous arrêtant à 1,5 centimètre des bords. Attraper la partie du film la plus proche de vous et rouler le seitan jusqu'à la moitié du rectangle.

*Les bœufs et les veaux
vous disent merci !*



- Prendre le côté opposé et rouler le seitan pour rejoindre le bord du premier roulé. Bien souder le seitan et contraindre le plus possible le rôti à l'aide du film. Souder le seitan puis tasser le rôti des deux côtés. Tourner le film de chaque côté afin de contraindre le seitan.
- Recouvrir le film à l'aide d'un second morceau de film alimentaire en rabattant les films enroulés des deux côtés.
- Ficeler le seitan : la ficelle doit marquer le seitan, ne pas hésiter à serrer assez fort pour que les marques demeurent après cuisson. Reproduire l'opération sur tout le seitan, en espaçant les ficelles de 3 centimètres.

Cuisson du seitan

- Faire chauffer une casserole d'eau jusqu'à ébullition puis baisser le feu pour atteindre un frémissement. Y plonger le seitan et laisser cuire 40 minutes, sans couvercle.
- Lorsque le seitan est cuit, le retirer de la casserole. Ôter les ficelles et le film. Attendre qu'il refroidisse un peu, puis ficeler à nouveau.

Préparation de la marinade

- Dans un plat allant au four, mélanger le tamari, le sirop d'érable, les épices, l'huile de noix, l'ail et le thym. Saler et poivrer.
- Lorsque le seitan est cuit, le retirer du film et le badigeonner de marinade. Attention à ne pas vous brûler !

Cuisson du rôti

- Mettre le rôti de seitan farci à cuire dans le plat allant au four et enfourner pour 30 minutes à 190 °C.

Présentation

- Disposer le rôti de seitan farci et cuit sur une planche à découper en bois et couper une première tranche. Disposer le tout sur la table et servir chaud.