

BLANQUETTE DE SEITAN

*250g de seitan
200g de champignons émincés
4 carottes coupées en rondelles
1 échalote hachée
200ml de bouillon de légumes
200ml de vin blanc sec
crème ou lait de soja non sucré
fécule de maïs
huile d'arachide
sel - poivre*

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-y 1 cuillère à soupe bombée de fécule de maïs et ajoutez-en petit à petit à la préparation, jusqu'à obtenir la consistance souhaitée.