

SEITAN AUX LÉGUMES

*250g de seitan en lamelles
3 carottes coupées en rondelles
1 fenouil coupé en petits morceaux
1 oignon haché
graines de fenouil
1/3 de litre de bouillon de légumes
huile d'arachide
sauce de soja*

Chauffer l'huile dans une cocotte et y rissoler successivement l'oignon, les carottes et le fenouil. Dans une poêle, rissoler aussi les graines de fenouil, puis les morceaux de seitan. Mélanger le seitan aux légumes, verser le bouillon, et assaisonner de sauce de soja. Laisser mijoter 1/2h.