

SEITAN AUX TOPINAMBOURS

*500g de seitan
1 oignon haché
1 gousse d'ail hachée
3 carottes en rondelles
8 topinambours épluchés et coupés en morceaux
20g de margarine végétale
100ml de vin blanc sec
400ml de bouillon de légumes
sel-poivre
2 c. à s. de fécule de maïs, diluée dans un peu d'eau ou dans un peu de sauce
persil haché*

Dans une cocotte, faire fondre la margarine et y faire revenir les légumes et le seitan en dés pendant quelques minutes. Verser le vin et le bouillon, assaisonner et porter à ébullition.

Baisser ensuite le feu et laisser mijoter une bonne demi-heure. Servir saupoudré de persil haché, avec des pommes noisettes par exemple.