

PAËLLA

250 g de riz
1 oignon haché
1 tomate coupée en dés
1 poivron rouge coupé en dés
1 courgette coupée en dés
1 petite boîte de cœurs d'artichauts
1 petite boîte de brisures de cœurs de palmiers
2 bulbes de fenouil, coupés en tranches épaisses
8 cm de chorizo de seitan (recette ci-dessous), coupé en rondelles
500 ml d'eau
1 feuille de nori (ou autre algue)
1 dose de safran
sel-poivre
3 c. à s. d'huile d'olive

Dans une poêle, rissoler dans 1 c. à s. d'huile d'olive les rondelles de chorizo de seitan. Les réserver.

Cuire les tranches de fenouil à l'eau bouillante, pendant 5 minutes, puis les égoutter. Les rissoler dans 1 c. à s. d'huile d'olive, pendant 10 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés des deux côtés.

Ajouter dans la poêle les cœurs d'artichauts égouttés et coupés en deux. Les faire dorer également, puis réserver le tout.

Chauffer le restant de l'huile dans la poêle et y faire revenir pendant 10 minutes le reste des légumes.

Ajouter le riz, l'eau, le safran et la feuille de nori et bien mélanger. Porter à ébullition en remuant, pour dissoudre la feuille de nori. Assaisonner selon le goût. Baisser le feu et laisser mijoter un bon quart d'heure, jusqu'à ce que le riz soit cuit (si besoin, ajouter un peu d'eau).

Disposer joliment dans la poêle les rondelles de chorizo de seitan, ainsi que les cœurs d'artichauts et les tranches de fenouil, tiges vers le haut, et servir aussitôt.

CHORIZO DE SEITAN

Pour le seitan

250g de poudre de gluten
6 c. à s. de fécule de pommes de terre
1 c. à c. de paprika
1 c. à s. d'herbes de Provence
1 c. à c. de sucre
2 gousses d'ail pilées
1 c. à s. de câpres
1 c. à c. de nigelle pilée (ou de 4 épices)
1 c. à c. de cumin
1 c. à s. d'huile pimentée
2 c. à s. de sauce de soja
1 sachet de concentré de tomates (30g)
poivre

Pour le bouillon

2 litres de bouillon de légumes
1dl de sauce de soja
3dl de vin blanc sec
50ml de vinaigre

Confectionner le seitan : verser tous les ingrédients secs dans un saladier et ajouter petit à petit les ingrédients humides, ainsi que suffisamment d'eau pour obtenir une masse lisse et élastique. Laisser reposer un quart d'heure.

Porter le bouillon additionné du vin, de la sauce de soja et du vinaigre à ébullition.

Couper la masse de seitan en deux, former deux boudins de 4 cm de diamètre environ et les rouler dans un linge. Ficeler les boudins obtenus aux extrémités et tous les 3cm.

Les plonger dans le bouillon et cuire pendant 1h30 (ou 45 minutes à la casserole à pression). Laisser refroidir dans le bouillon.

Ce chorizo de seitan se conservera une semaine, dans son bouillon, au réfrigérateur et se congèle également très bien.