

MAGRETS DE SEITAN À L'ORANGE

Seitan

200 g de poudre de gluten
80 g de farine
20 g de levure maltée en paillettes
30 g de flocons de pommes de terre
2 c. à s. d'huile
sel-poivre
1 c. à c. d'oignons grillés séchés
bouillon de légume
un bouquet garni
huile d'arachide

Sauce à l'orange

3 échalotes hachées
30 g de margarine végétale
2 oranges non traitées
250 ml de jus d'orange
250 ml d'eau
3 c. à s. de crème fraîche de soja
1 c. à s. de fécule de maïs
sel-poivre

Dans une terrine, mélanger la poudre de gluten, la farine, la levure, les flocons de pommes de terre, les oignons, et 1 c. à c. de sel. Faire un puits, y verser 2 c. à s. d'huile, puis ajouter de l'eau tout en pétrissant jusqu'à obtenir une masse lisse et un peu collante. Ficeler la pâte dans un linge propre, chauffer 2 litres de bouillon de légumes avec le bouquet garni dans une casserole à pression, y plonger le seitan et le faire cuire pendant 45 minutes. Couper le feu et laisser refroidir dans le bouillon.

Rissoler les échalotes pendant 20 minutes. Prélever le zeste d'une orange (ou des deux si elles sont menues), le couper en lanières fines et les ajouter aux échalotes, avec un peu d'eau. Laisser cuire à feu doux une dizaine de minutes, puis ajouter le jus d'orange et la moitié de l'eau et laisser macérer une ou deux heures.

Tamiser et presser les échalotes et les zestes, pour en extirper un maximum de jus. Chauffer la sauce, y ajouter la crème fraîche et tournant constamment, ainsi que la fécule de maïs diluée dans le reste de l'eau. Épaissir la sauce selon le souhait et rectifier l'assaisonnement en sel et en poivre.

Peler les oranges à vif et les couper en tranches, en garnir les assiettes. Couper le seitan en tranches d'un demi-centimètre d'épaisseur et les faire rôtir quelques minutes dans 1 c. à s. d'huile d'arachide. Poivrer abondamment. Servir le seitan rôti, nappé de sauce à l'orange.