

POT AU FEU

Seitan

100 g de poudre de gluten
100 g de farine bise
1 c. à c. de sel
poivre
sauce de soja
eau
bouillon de légumes

Garniture

500 g de châtaignes
une dizaine de petites carottes
3 blancs de poireaux
3 branches de céleri
1 oignon haché
1 c. à c. de grains de poivre
15 g de margarine végétale
sel
sauce de soja
1 c. à s. de moutarde forte
bouillon de légumes
1 bouquet garni

Mélanger la poudre de gluten, le sel et la farine, y ajouter de l'eau et de la sauce de soja et pétrir jusqu'à obtenir une pâte lisse et élastique. Enfermer la masse dans une mousseline. Chauffer une grande quantité d'eau, additionnée du bouillon de légumes. Y plonger le seitan et le faire cuire à gros bouillons pendant une demi-heure. L'égoutter et le réserver.

Éplucher les châtaignes. Les faire cuire à la suite du seitan dans l'eau bouillante pendant 5 à 10 minutes. Les égoutter.

Dans un wok, faire fondre la margarine et revenir l'oignon et les grains de poivre. Ajouter les carottes entières, les blancs de

poireaux et le céleri. Laisser cuire quelques instants. Ajouter ensuite le seitan, les châtaignes, le bouquet garni ainsi que la moutarde. Verser par-dessus de l'eau additionnée de bouillon de légumes, jusqu'à recouvrir les légumes. Rectifier l'assaisonnement en ajoutant du sel ou de la sauce de soja. Laisser mijoter à feu doux pendant trois quarts d'heure à une heure. Ôter le bouquet garni et servir chaud, accompagné par exemple de pommes de terre, cuites dans la cendre.