

Recette SEITAN bourguignon

Pour 4 personnes / Préparation 15 min / Cuisson 1 h

1. Ingrédients

- 30 ml huile d'olive
- 400 g carottes
- 1 oignon
- 500 g pommes de terre
- 300 g champignons de Paris
- 2 gousses d'ail
- 50 cl vin rouge
- 50 cl bouillon de légumes
- 2 feuilles de laurier
- 2 branches de thym
- 400 g seitan coupé en morceaux



2. Comment faire la recette ?

1. Préparation des ingrédients :
 - a. coupez les carottes en rondelles,
 - b. émincez l'oignon,
 - c. pelez les pommes de terre et coupez-les en petits morceaux,
 - d. coupez les champignons en 4,
 - e. émincez l'ail,
 - f. coupez le seitan en morceaux,
2. Cuissons des ingrédients:
 - a. Dans une casserole, faites chauffer la moitié de l'huile d'olive. Faites cuire 5 minutes les carottes, l'oignon, les pommes de terre, les champignons et l'ail.
 - b. Ajoutez du vin rouge, puis ajoutez le bouillon de légumes, le laurier et le thym. Cuire environ 1 heure.
 - c. 10 minutes avant la fin de la cuisson, faites chauffer le reste d'huile d'olive dans une poêle. Faites griller le seitan, puis l'ajouter à la casserole, mélanger, assaisonner et servir chaud.

log : <https://devenir-vegetarien-en-90-jours.com/>

Vous pouvez nous suivre sur les réseaux sociaux :

Facebook: <https://www.facebook.com/Devenir.Vegetarien.En.90.Jours>

Instagram : <https://www.instagram.com/devenir.vegetarien.en.90.jours/>

LinkedIn : <https://www.linkedin.com/company/43225398>