



MIJOTÉ VÉGÉTARIEN AU SEITAN ET À LA WESTMALLE

accompagné de frites au four et de mayonnaise



Oignon



Gousse d'ail



Carotte ✱



Champignons de Paris ✱



Seitan ✱



Pommes de terre



Westmalle Trappiste Double ✱



Pain d'épices



Romarin et thym frais ✱



Feuille de laurier



Mayonnaise ✱

Total pour 2 personnes : 55 min. Végé

Facile

Consommer dans les 5 jours

Ce mois-ci, découvrez chaque semaine un bon mijoté dans votre menu. Nous vous proposons aujourd'hui une variante végétarienne au seitan, un substitut de viande à base de blé plein de protéines. Son petit goût salé et la cuisson à l'étuvée avec le pain d'épices, la moutarde, le romarin et le thym frais ainsi que le laurier et la Westmalle sont la garantie d'un véritable régal pour vos papilles.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et casserole avec couvercle.

Recette de mijoté végétarien au seitan et à la Westmalle : c'est parti !



1 COUPER

Préchauffez le four à 210 degrés. Taillez l'**oignon** en demi-rondelles. Émincez ou écrasez l'**ail**. Coupez les **carottes** en petits morceaux. Coupez les **champignons** en quartiers.



2 CUIRE À LA CASSEROLE

Faites chauffer 1 cs de beurre par personne à feu moyen-vif dans la casserole. Faites revenir l'**ail**, l'**oignon** et les **carottes** 2 à 3 minutes. Ajoutez les **champignons** et le **seitan**, puis poursuivez la cuisson 2 à 3 minutes.



3 PRÉPARER LES FRITES

Pendant ce temps, lavez bien les **pommes de terre** et faites des frites de ½ à 1 cm de large. Sur la plaque recouverte de papier sulfurisé, arrosez-les avec ½ cs d'huile d'olive par personne, puis salez et poivrez. Enfouez 30 à 40 minutes au milieu du four. Retournez à mi-cuisson.



4 CUIRE À L'ÉTUVÉE

Arrosez les légumes et le seitan avec ½ bouteille de **Westmalle** par personne et 1 cc de vinaigre balsamique noir par personne. Tartinez un côté du **pain d'épices** de ½ cs de moutarde par personne et mettez le dans la casserole, face tartinée vers le bas. Ajoutez le **romarin**, le **thym** et le **laurier**. Couvrez et laissez mijoter doucement jusqu'à ce que les frites soient prêtes.



5 APPRÊTER LE MIJOTÉ

Enlevez le couvercle de la casserole durant les 10 dernières minutes, retirez le **romarin**, le **thym** et le **laurier** du mijoté et mélangez bien. Salez et poivrez.

✳️ **LE SAVIEZ-VOUS ?** Pour 100 grammes, le seitan contient plus de protéines qu'un morceau de viande ordinaire.



6 SERVIR

Servez le mijoté au seitan avec les frites et la **mayonnaise**.

1 À 6 PERSONNES

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Oignon (pc)	1	2	3	4	5	6
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Carotte (g) *	50	100	150	200	250	300
Champignons de Paris (g) *	60	125	180	250	305	375
Seitan (g) 1) *	80	160	240	320	400	480
Pommes de terre (g)	300	600	900	1200	1500	1800
Westmalle Trappiste Double (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Pain d'épices (pc) 1) 22)	½	1	1½	2	2½	3
Romarin et thym frais (g) *	5	10	15	20	25	30
Feuille de laurier (pc)	1	1	1	2	2	3
Mayonnaise (g) 3) 10) 19) 22) *	25	50	75	100	125	150

À ajouter vous-même

Beurre (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique noir (cc)	1	2	3	4	5	6
Moutarde (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3964 / 948	391 / 93
Lipides total (g)	39	4
Dont saturés (g)	11,5	1,1
Glucides (g)	92	9
Dont sucres (g)	22,4	2,2
Fibres (g)	11	1
Protéines (g)	36	4
Sel (g)	3,7	0,4

ALLERGÈNES

1) Céréales contenant du gluten 3) Œufs 7) Lait/lactose 10) Moutarde

Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) Fruits à coque 23) Céleri

Nous aimerions beaucoup savoir ce que vous pensez de HelloFresh. N'hésitez pas à nous contacter via notre site web ou les réseaux sociaux.

