

Tajine de Seitan minute

Écrit par Hélène

Jeudi, 26 Mai 2011 21:05 - Mis à jour Vendredi, 27 Mai 2011 08:06

Pour 2 personnes.

Préparation : 5 minutes

Cuisson : 10 minutes



Ingrédients :

Pour le tajine de Seitan :

- 2 tranches de Seitan
- 1 poivron ou 150 grammes de lanières de poivrons surgelées
- 1 gousse d'ail
- 8 abricots secs
- 1 cc de miel (ou sirop d'agave pour les végétaliens)
- Huile d'olive

Tajine de Seitan minute

Écrit par Hélène

Jeudi, 26 Mai 2011 21:05 - Mis à jour Vendredi, 27 Mai 2011 08:06

- 2 cs de coulis de tomates (facultatif / plus si vous accompagnez ce plat de semoule)
- Sel, poivre

Pour la polenta au parmesan et piment d'Espelette :

- 120 g de polenta
- 4 fois le volume de polenta en eau
- 20 g de parmesan
- 1 cc de piment d'Espelette
- Sel, poivre

Préparation :

Le tajine de Seitan :

Hacher l'ail. Après l'avoir lavé, couper le poivron en petites lanières. Couper les abricots secs en tout petits dés.

Dans une poêle, faire revenir l'ail dans de l'huile d'olive. Ajouter les lanières de poivrons.

Remuer puis ajouter les abricots secs. Laisser mijoter.

Découper les tranches de seitan en plus petits morceaux puis ajouter dans la poêle. Faites dorer.

Ajouter une cuillère à café de miel pour caraméliser le tout.

Déglacer avec au moins deux cuillères à soupe de coulis de tomates.

Assaisonner selon votre goût puis laisser mijoter quelques minutes.

La polenta au parmesan et piment d'Espelette :

Faites bouillir l'eau dans une casserole d'eau salée. Jeter la polenta puis remuer sans arrêt pendant une minute. Lorsqu'elle a épaissi, ajouter le parmesan et le piment d'Espelette tout en remuant, rectifier l'assaisonnement puis ôter du feu.

Pour le dressage, remplissez au trois quarts un cercle de dressage. Disposer dessus le tajine puis enlever le cercle. La polenta s'affaissera légèrement formant un cercle de plus grande taille.

Astuce : Vous pouvez remplacer la polenta par de la semoule. Dans ce cas, ajoutez davantage de coulis de tomates au tajine afin qu'il y ait plus de sauce.