



# MIJOTÉ VÉGÉTARIEN AU SEITAN

Accompagné de frites au four et de mayonnaise



Oignon



Gousse d'ail



Carotte ✱



Champignons de Paris ✱



Seitan ✱



Pommes de terre



Pain d'épices



Romarin et thym frais ✱



Feuille de laurier



Mayonnaise ✱



Total pour 2 personnes : 55 min.



Veggie



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

### 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 **potatoes** 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. Enfourez 30 à 40 minutes au milieu du four. Retournez à mi-cuisson.



### 4 CUIRE À L'ÉTUVÉE

Arrosez les légumes et le seitan avec 150 ml **bouillon de légumes** 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
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
Bouillon de légumes (ml)	150	300	450	600	750	900
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)	3584 / 857	353 / 84
Lipides total (g)	40	4
Dont saturés (g)	11,8	1,1
Glucides (g)	85	8
Dont sucres (g)	14,7	1,4
Fibres (g)	11	1
Protéines (g)	36	3
Sel (g)	5,5	0,5

### 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.



#HelloFresh  
HelloFRESH