

Fiche recette



TERRA MADRE
BBQ



BROCHETTES
DE SEITAN
&
SALADE DE SAISON
AU TAHIN



BIO & PREMIUM SPICES



PAR



BROCHETTES DE SEITAN & SALADE DE SAISON AU TAHIN

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES :

- 600 g de seitan
- 2 oignons rouges
- 1 poivron rouge
- 1 poivron jaune
- 10 cl d'huile d'olive
- 2 cuillères à soupe d'épices Spicy Texas

POUR LA SALADE DE SAISON :

- Roquette
- ½ concombre en dés
- 1 oignon rouge émincé finement
- 2 tomates cœur de bœuf en quartiers
- 1 botte de radis
- 100 g de germes de haricot mungo (ou pousses de soja)

POUR LA VINAIGRETTE :

- 2 jus de citron
- 10 cl d'huile d'olive
- 2 cuillères à soupe de tahin
- 1 botte de coriandre finement hachée

CUISSON ADAPTÉE
AU BARBECUE, PLANCHÀ,
FOUR OU POËLE !

RÉALISATION DE LA RECETTE :

- 1 • Coupez le seitan (cubes d'environ 4 cm), l'oignon et les poivrons.
- 2 • Montez les brochettes en alternant les ingrédients.
- 3 • Arrosez d'huile d'olive, saupoudrez les épices Spicy Texas et réservez.
- 4 • Dans une assiette, disposez la roquette, les dés de concombre et les quartiers de tomate.
- 5 • Coupez les radis en fleurs pour la décoration.
- 6 • Dans un bol, mélangez le jus des 2 citrons, l'huile d'olive, le tahin et la coriandre finement hachée pour une sauce onctueuse.
- 7 • Faites cuire vos brochettes de 5 à 7 minutes par côté.

ASTUCE

Les morceaux de seitan ne doivent pas être trop petits, car ils risqueraient de casser lors de la cuisson. Vous pouvez remplacer le seitan par des dés de veau, bœuf ou poulet.



ÉTAPE 3



ÉTAPE 4

DÉCOUVREZ LA GAMME COMPLÈTE :



L'oisir
des
Savoureux
(fine organic products)
Depuis 1991

TERRA MADRE / LES JARDINS DE GAÏA - 6 RUE DE L'ÉCLUSE - FR-67820 WITTISSHEIM
DISTRIBUTION EXCLUSIVE EN BELGIQUE : WWW.LOASIDESSAVEURS.BE - WWW.JARDINSDEGAIA.COM

PV092