

Seitan pané au sésame (vegan)

Seitan pané au sésame



Ingrédients pour 2 à 3 personnes :

Pour le seitan pané :

- 250 g de seitan nature
- 4 c. à soupe d'eau froide
- 3 c. à soupe de chapelure
- 2 c. à soupe de fécule de maïs, de pommes de terre ou d'arrow-root
- 2 c. à soupe de graines de sésame doré
- Huile d'olive

Pour la crème de sésame :

- 2 belles c. à café de purée de sésame
- 3 c. à soupe de crème végétale au choix

Déroulement de la recette :

1. Dans un bol, délayer la fécule dans l'eau.
2. Mélanger la chapelure et les graines de sésame dans un autre bol.
3. Égoutter le seitan si besoin.
4. Faire chauffer de l'huile d'olive dans une poêle.
5. Tremper les morceaux de seitan un à un, d'abord dans le mélange fécule/eau, puis dans la chapelure.
6. Placer dans la poêle et recouvrir d'une grille anti-éclaboussures.
7. Cuire 6 à 8 minutes de chaque côté, retourner avec une fourchette. Le seitan doit être doré. Déposer les morceaux sur une feuille de papier essuie-tout.
8. Dans un bol, mélanger la purée de sésame et la crème.
9. Napper le seitan de crème avant de servir.

[themoneytizer id=13364-16]