

# Panini seitan grillé

SANDWICHERIE · SERVICE CHAUD

PROTÉINE A

Seitan style poulet

PROTÉINE B

Seitan style bœuf

IQF POSSIBLE

Oui

PAIN

Interchangeable

## PRÉPARATION DU SEITAN BLOC

- 1 Trancher le bloc de seitan finement (2-3 mm) au couteau ou trancheur. Ne pas utiliser de seitan mariné pour cette fiche — le bloc nature permet de contrôler l'assaisonnement.
- 2 Poêler les tranches à feu vif dans un peu d'huile neutre, 1-2 min de chaque côté jusqu'à coloration dorée.

## GARNITURES

Tranches seitan poêlées — 80-100 g Pain panini Base ETVG aromatisée — 2 c.s.  
Laitue ou roquette Tomates tranchées Mayo végétale Oignons marinés Crudités d'opportunité

## ASSEMBLAGE & GRILL

- 1 Tartiner mayo et base ETVG aromatisée sur les deux faces du pain.
- 2 Disposer laitue, tomates et crudités sur la face inférieure.
- 3 Ajouter les tranches de seitan poêlées chaudes, puis les oignons marinés.
- 4 Refermer. Presser au grill panini 3-4 min jusqu'à marquage.

## VARIANTES & MIXAGE

+ tapenade + pesto / mozza végane Bœuf + sauce BBQ Poulet + sauce curry  
Pain : focaccia / baguette / pain de mie

**Seitan IQF :** Décongeler au froid la veille, éponger soigneusement puis poêler. **Style poulet :** assaisonnement herbes-citron. **Style bœuf :** ail-poivre ou fumé.