

Sauce BBQ oignon-champignon

PLATS CHAUDS · TABLE CHAUDE · ACCORD SEITAN BŒUF

Méthodologie commune des sauces

(1) Rissoler légumes, développer épices et herbes. (2) Singer à la

farine de pois jaune

— densité nutritionnelle + propriétés liantes. (3) Déglacer avec un acide (vin rouge, balsamique, vin blanc selon la recette). (4) Mouiller avec bouillon végétal ou boisson végétale. Toutes les bases sont végétales — la protéine (végétale ou animale) s'ajoute au service ou en fin de mijotage.

BASE

BBQ fumée végétale

LIAISON

Farine de pois jaune

ACCORD

Seitan style bœuf

INGRÉDIENTS

Base BBQ naturellement végétale — vérifier la composition

Oignons caramélisés — cuits 30 min à feu très doux

Champignons sautés dorés

Farine de pois jaune — liaison si nécessaire

Fumée liquide — quelques gouttes (opt.)

Sauce soya — trait pour la profondeur

PRÉPARATION

- 1 Caraméliser les oignons à feu très doux (30 min) jusqu'à couleur miel profonde.
- 2 Ajouter les champignons. Cuire jusqu'à évaporation de l'eau.
- 3 Singer légèrement à la farine de pois jaune si liaison souhaitée.
- 4 Incorporer la base BBQ, la sauce soya et quelques gouttes de fumée liquide. Mijoter 10 min.

Accord : Particulièrement bien avec le seitan style bœuf poêlé. Utilisable en base de sandwich chaud (panini) ou en sauce de table chaude.