

Sauce bourguignonne végétale

PLATS CHAUDS · TABLE CHAUDE · COMPATIBLE PROTÉINES MIXTES

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.

DÉGLAÇAGE

Vin rouge sec

LIAISON

Farine de pois jaune

PROTÉINE

Seitan poêlé ou ETVG

INGRÉDIENTS (BASE 1 L)

Vin rouge sec — 200 ml · Fond de légumes brun — 800 ml · Champignons de Paris · Oignons perlés surgelés
Thym, laurier, persil · **Farine de pois jaune — 2 c.s. pour singer** · Huile d'olive · Sel, poivre

PRÉPARATION

- 1 Faire revenir oignons perlés et champignons à l'huile d'olive — bonne coloration.
- 2 Singer légèrement avec la farine de pois jaune. Bien enrober.
- 3 Déglacer au vin rouge. Réduire de moitié à feu vif.
- 4 Ajouter le fond de légumes, thym et laurier. Mijoter 20 min à frémissement.
- 5 Rectifier la liaison et l'assaisonnement. Retirer le bouquet.

Table chaude : Option A — seitan IQF mijoté 10 min dans la sauce pour un résultat braisé. Option B — 3 bacs séparés (sauce / viande planifiée / protéine végétale) pour que chaque convive choisisse. Le seitan peut mijoter dans la sauce comme une viande braisée.