



Brochette de seitan et galette de quinoa

Brochette de seitan et fondue de fenouil (pour 4 personnes)

- 400 g de seitan
- 1 poivron rouge
- 1 poivron jaune
- 8 champignons de Paris
- 1 kg de fenouil
- 1 botte d'aneth
- 2 oignons blancs
- 4 brochettes en bois
- Sel
- Poivre du moulin
- Huile d'olive

Préparation des brochettes

- 1/ Préchauffez votre four à 180°C.
- 2/ Détaillez les poivrons et 1 oignon en carré et blanchissez-les pendant 3 à 4 minutes.
- 3/ Détaillez le seitan en cubes de +/- 2 cm.
- 4/ Préparez les brochettes en enfilant alternativement seitan, oignon, champignons et poivron.
- 5/ Disposez-les dans un plat à four avec un filet d'huile d'olive. Salez et poivrez puis enfournez pendant 10 minutes.

Préparation de la fondue

- 1/ Faites fondre l'oignon que vous aurez finement haché dans un peu d'huile d'olive.
- 2/ Pendant ce temps, ciselez très finement le fenouil. Ajoutez-le ensuite à l'oignon et faites compoter.
- 3/ Lorsque la fondue de fenouil est prête, ajoutez l'aneth haché et rectifiez l'assaisonnement.
- 4/ Servez la brochette sur un lit de fondue avec une galette de quinoa.



Galette de quinoa aux poireaux (pour 4 personnes)

- 400 g de quinoa cuit
- 3 poireaux
- 2 carottes épluchées
- 3 oeufs
- 1/2 botte de persil plat
- Huile d'olive
- Sel
- Poivre du moulin

Préparation

- 1/ Emincez finement les poireaux, râpez les carottes et hachez le persil.
- 2/ Dans une poêle, faites revenir les légumes dans un filet d'huile d'olive. Salez et poivrez.
- 3/ Mettez le quinoa dans un saladier, ajoutez les légumes cuits, les oeufs entiers et le persil. Mélangez bien le tout et formez des galettes rondes.
- 4/ Au moment de servir, faites cuire les galettes dans une poêle bien chaude avec un filet d'huile d'olive.
- 5/ Lorsque les galettes de quinoa sont cuites, égouttez-les sur un papier absorbant. Peut se servir chaud, tiède ou froid.

Regardez la préparation en vidéo :

http://www.rtbf.be/tv/emission/detail_un-gars-un-chef/actualites/article_brochette-de-seitan-et-galette-de-quinoa?id=8182332&emissionId=5931