



Paupiettes de bettes au seitan et sa sauce veloutée

Paupiettes de bettes au seitan (pour 6 pers)

- 1 belle bette bien verte
- 480 g de seitan
- 2 échalotes hachées
- 80 g de riz
- 50 g de beurre
- 1,5 litre de bouillon de légumes
- 1 c à c de curcuma en poudre
- Sel, poivre du Moulin

Préparation des bettes

1. Coupez la base de la bette et séparez les feuilles des tiges. Lavez-les séparément à grande eau.
2. Emincez finement les côtes et réservez-les.
3. Blanchissez rapidement (+/-3 minutes) les feuilles de bette à l'eau bouillante salée. Rafraichissez à l'eau froide très rapidement. Egouttez-les et réservez.

Préparation de la farce

1. Faites légèrement dorer les échalotes hachées dans le beurre bien chaud.
2. Ajoutez les tiges de bette émincées et laissez dorer légèrement.
3. Ajoutez alors le seitan en petits morceaux, faites revenir.
4. Ajoutez les 80 g de riz, mouillez à hauteur avec le bouillon, assaisonnez et laissez mijoter une dizaine de minutes.



Préparation des paupiettes

1. Préchauffez votre four à 220°.
2. Farcissez vos feuilles de bette du mélange que vous aurez laissé tiédir. Formez de petites paupiettes et disposez-les dans un plat à four beurré.
3. Mouillez d'un peu de bouillon et enfournez pendant 10 minutes pour terminer la cuisson.

Sauce veloutée (pour 6 pers)

- 100 g de mimolette à râper
- 50 g de beurre
- 1 c à s de farine
- 1 litre de bouillon de légumes
- 1 filet de jus de citron
- Muscade râpée
- Sel, poivre du Moulin

Préparation de la sauce veloutée

1. Pendant ce temps, faites un roux blond avec 50g de beurre et 1 c à s de farine. Mouillez avec du bouillon jusqu'à obtention d'une belle sauce veloutée que vous laissez dépouiller pendant +/- 10 minutes.
2. Quand votre velouté a dépouillé, ajoutez-y un filet de jus de citron et la mimolette râpée, rectifiez l'assaisonnement et terminez par une pointe de muscade râpée.
3. Sortez les paupiettes du plat, dressez-les sur assiette et nappez généreusement de sauce veloutée.

Regardez la préparation en vidéo :

http://www.rtbf.be/tv/emission/detail_un-gars-un-chef/actualites/article_paupiette-de-bettes-au-seitan?id=8103939&emissionId=5931