



LA BELLE VIE

## Tous les ingrédients pour passer derrière les fourneaux

# Char siu de seitan laqué à la cantonaise

Pour 2 personnes | Très facile

48 min | **3.27€** La portion (prix indicatif)



Le char siu ("fourchette" "rôti" en cantonais) est un mode de cuisson qui consiste à parfumer de la viande de porc (longe, poitrine ou échine). Ici, c'est le seitan qui va se faire parfumer.

## Les ingrédients

- 120 g de Riz thaï
- 250 g de Seitan nature en tranche
- 2.5 c à s de Sirop d'érable
- 3 gousses de Ail
- 3 c à s de Sauce soja salée
- 1.5 c à s de Mirin
- 1.5 c à s de Sauce Hoisin
- 1.5 c à s de Miso barley (soja et orge)
- 7.5 g de Vergeoise brune
- 7.5 g de Mélange 4 épices

## Étapes de préparation



**Préparation** : 10 min



**Cuisson** : 38 min



**Attente** : 0 min

- 1 Mettez tous les ingrédients de la marinade dans une poêle large. Poivrez généreusement. 3 càs de sauce soja, 1½ càs de mirin, 1½ càs de sauce hoisin, 1½ càs de pâte de miso type rouge ou campagnard (évitez le blanc/doux), 7,5 g de sucre vergeoise ou sucre roux "humide", 7,5 g de mélange 4 épices, 1½ càc de sel, 1,5 g de poivre, 1½ càs de sirop d'érable.  
Facultatif : 1½ càc de paprika fumé et 1 càc d'huile de sésame  
Mélangez puis ajoutez 750 ml d'eau.  
Prélevez 4 grosses càs de la marinade et mettez-les dans un bol.

- 2 Portez à ébullition la marinade.
- 3 Ajoutez 250 g de seitan en une seule épaisseur.  
Faites cuire à feu doux-moyen pour maintenir un léger frémissement, pendant 25 min.  
Retournez le seitan à mi-cuisson.
- 4 En parallèle, mélangez la marinade mise de côté (étape N°1) avec 3 gousses d'ail finement haché.  
Mettez de côté.
- 5 Dans un autre bol, mélangez 1 càs d'huile neutre avec 1 càs de sirop d'érable.
- 6 Préchauffez votre four à 175°C en chaleur tournante.  
Préparez une plaque de cuisson recouverte d'un papier cuisson.
- 7 Lancez la cuisson de 120 g de riz quand le seitan est presque cuit : dans une vingtaine de minutes tout est prêt.
- 8 Après 25 min de cuisson, la marinade du seitan s'est presque totalement évaporée de la poêle.  
Ne jetez pas la pâte sirupeuse qui reste dans le fond, elle servira de sauce.
- 9 Placez les morceaux de seitan sur la plaque de cuisson en enlevant l'excédent de marinade.
- 10 À l'aide d'un pinceau, badigeonnez généreusement les faces vers vous d'une couche du mélange huile/sirop puis d'une couche du mélange marinade/ail.
- 11 Enfournez 5 à 8 min jusqu'à ce que le laquage se soit évaporé (le seitan paraîtra sec).
- 12 Sortez la plaque du four.  
Retournez le seitan et laquez (huile/sirop puis marinade/ail) les secondes faces.  
Enfournez à nouveau 5 à 8 min.
- 13 Mélangez le reste de marinade (celle mise de côté à l'étape N°7) avec 4 càc du mélange à l'ail pour faire une sauce.
- 14 Servez le seitan dès sa sortie du four avec le riz bien chaud et la sauce.