



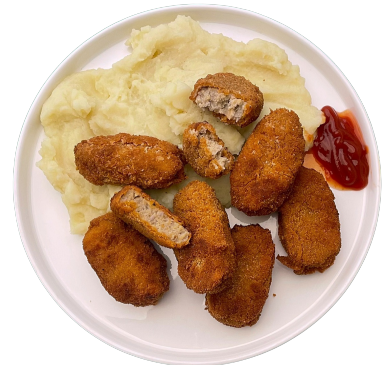
LA BELLE VIE

# Tous les ingrédients pour passer derrière les fourneaux

## Nuggets vegan & purée maison

Pour 2 personnes | Très facile

145 min | **4.83€** La portion (prix indicatif)



Pour les grands comme les petits, la version vegan des nuggets. Astuce : pour encore plus de goût, vous pouvez remplacer le cube par 1 càc d'arôme de bœuf (vegan).

### Les ingrédients

- **255 g** de Tofu nature ferme
- **115 g** de Fruit du jacquier au naturel (conserve)
- **120 g** de Seitan nature en tranche
- **125 g** de Farine de blé tout usage (T45 ou T55)
- **1 pièce** de Bouillon cube végétal
- **0.25 c à c** de Ail en poudre
- **0.25 c à c** de Echalote séchée
- **1 c à c** de Paillette de levure de bière
- **300 g** de Pomme de terre pour purées, frites
- **70 g** de Margarine à cuisiner
- **165 ml** de Lait végétal

### Étapes de préparation



**Préparation** : 40 min



**Cuisson** : 105 min



**Attente** : 0 min

### La préparation du "poulet"

Si vous avez le temps, préparez le poulet végétal la veille. Procédez jusqu'à l'étape N°5, puis enlevez l'aluminium et le papier sulfurisé. Filmez le boudin cuit et mettez au frais une nuit.

- 1 Mettez un grand volume d'eau à bouillir dans une casserole large

- 2 Égouttez et rincez 115 g de jackfruit à l'eau froide.  
Mettez-le dans le bol de votre mixeur avec 255 g de tofu et 125 g de seitan. Mixez pour ne plus avoir de morceaux.  
Note : procédez en plusieurs fois si votre mixeur est trop petit.
- 3 Versez 50 ml d'eau sur la farce, 1 bouillon cube et 55 g de farine, et continuez à mixer pour obtenir une pâte épaisse.
- 4 Transvasez la pâte obtenue sur une feuille de papier cuisson.  
Façonnez un boudin et refermez avec le papier le plus hermétiquement possible en pressant bien.  
Enveloppez le boudin avec une double épaisseur de papier aluminium pour éviter que l'eau ne s'infilte.
- 5 Note : si vous avez une machine de mise sous-vide, c'est encore mieux ! Placez le boudin enveloppé de papier sulfurisé dans un sac sous-vide puis faites le vide d'air.
- 6 Mettez le boudin dans l'eau bouillante et placez du poids dessus (une casserole résistant à la chaleur ou un plat allant au four) s'il flotte.  
Couvrez la casserole. Faites cuire à petits bouillons 1h30 en retournant à mi-cuisson.

## La préparation de la purée

- 7 Épluchez 300 g de pommes de terre. Coupez-les en cubes de 2,5 cm.
- 8 Placez-les dans une casserole, versez de l'eau pour les submerger et ajoutez 2 càc de sel.  
Portez à ébullition et faites cuire à petits frémissements entre 15 et 20 minutes.
- 9 Après 15 min, vérifiez la cuisson en y plantant une lame de couteau.
- 10 Égouttez-les et mettez-les dans la casserole ou un saladier allant au micro-onde.  
Écrasez-les pendant qu'elles sont encore chaudes. Vous pouvez utiliser une fourchette ou un moulin à légumes.
- 11 Ajoutez 70 g de margarine végétale (vous pouvez en mettre moins si vous préférez) et 40 ml de lait végétal.
- 12 Mélangez en écrasant la margarine. Poivrez et salez si besoin. Filmez et mettez de côté jusqu'à passer à table.

## La préparation des nuggets

- 13 Coupez des tranches de poulet végétal d'env. 1,5 cm d'épaisseur. Mettez de côté.
- 14 Mélangez dans un bol large 70 g de farine et les épices de la panure soit : ¼ càc d'ail en poudre + ¼ càc d'échalote ou d'oignon en poudre + 1 càc de levure de bière nutritionnelle. Versez 125 ml de lait en mélangeant.
- 15 Préparez une assiette creuse avec la chapelure.
- 16 Trempez les tranches de "viande" dans la pâte. Égouttez brièvement et mettez dans la

chapelure.

Mélangez pour enrober les morceaux intégralement en pressant la chapelure avec vos mains.

- 17 Faites chauffer 1 cm d'huile dans une poêle à feu moyen.  
Vérifiez si l'huile est chaude avec un peu d'appareil : des bulles vides doivent apparaître immédiatement.  
Ajoutez les nuggets (pas trop à la fois, ils ne doivent pas se toucher) et faites frire 2 à 3 min par côté pour bien les dorer.  
Quand les nuggets sont cuits, mettez-les de côté sur une plaque ou une grille. Continuez la cuisson jusqu'à ce que tous les nuggets soient cuits.
- 18 Si besoin, réchauffez la purée sur le feu ou au micro-onde.
- 19 C'est prêt ;)