

Compotée d'oignons, soja et Antésite



Recette pour
4 personnes

LES INGREDIENTS

- 2 beaux oignons
- 35g de protéines de soja texturés de taille moyenne
- 1 poignée de graines de tournesol décortiquées
- 1 CS de sauce soja
- 2 CS d'huile d'olive
- 2 cm3 de gingembre frais haché
- 60g de vermicelles de soja mungo
- 1 CC **d'Antésite Réglisse Anis**

LE PAS A PAS

1. Mettre les protéines de soja dans un bol avec 100 grammes d'eau tiède pour 30 minutes, puis quand elles sont ramollies, les presser de toutes vos forces dans vos mains pour éliminer autant d'eau que possible. Puis, ajouter 1 c à soupe d'huile, la sauce soja et l'Antésite, les malaxer pendant une minute pour imbiber les protéines. Laisser reposer.
2. Pendant ce temps, faire griller à sec les graines de tournesol dans une poêle. Réserver. A la place, mettre les oignons hachés à fondre dans une CS d'huile chaude, tourner pour qu'ils soient tendres sans coloration. Réserver avec le tournesol.
3. Mettre les protéines de soja texturées dans la poêle et les faire revenir en tournant pour qu'elles colorent un peu, puis rajouter les produits réservés et le gingembre haché. Bien mélanger, saler. Laisser mijoter à feu doux, servir avec des vermicelles de soja mungo cuites.