



## Assiette sauvage aux spätzlis maison

### INGRÉDIENTS POUR 4 PORTIONS

- ½ chou rouge
- 1 cs d'huile de tournesol
- ½ oignon
- 2 cc de sel
- 1 pincée de sucre de canne
- 2 cs de vinaigre de vin rouge
- 0,5 dl d'eau
- 600 g de haricots frais
- 2 branches de sarriette
- 300 g de farine d'épeautre
- 1 cc de sel
- 4 cs de tartinaide (p.ex. Zwergenwiese)
- 1,5 dl d'eau
- 4 cs de sucre de canne
- 250 g de marrons surgelés
- 2 dl de bouillon de légumes
- 1 pincée de sel
- 20 g de margarine
- ½ oignon
- 1 cs d'huile de tournesol
- 200 g de seitan
- 2 cs de sauce demi-glace (p.ex. de Morga)
- 1,5 dl d'eau
- vin rouge végane  
(p.ex. Le rouge bio Vinya Laia de Delinat.com)
- 200 g de mélange de champignons frais
- paprika en poudre, sel de mer aux herbes
- 2,5 dl de crème végétale
- 1 botte de ciboulette fraîche
- 4 figes
- 4 grappes de raisins

### PRÉPARATION DE L'ENSEMBLE : ENV. 180 MIN

#### CHOU ROUGE, 60 MIN

Laver le chou rouge, le couper en fines lanières. Dans une poêle, faire revenir ½ oignon dans 1 cs d'huile. Hacher l'autre moitié de l'oignon, l'ajouter au chou rouge. Assaisonner avec ½ cuillère de sel et une pincée de sucre. Chauffer avec 2 cs de vinaigre et mouiller avec de l'eau. Bouillir à petit feu pendant env. 50 min jusqu'à ce que le chou soit tendre. Réserver au chaud.

#### HARICOTS, 30 MIN

Laver les haricots, puis couper les bouts. Remplir la cocote minute d'eau. Ajouter 2-3 branches de la sarriette et ½ cuillère de sel. Chauffer jusqu'au sifflement, puis réduire la chaleur et faire bouillir à petit feu pendant env. 10 min. Refroidir la cocote sous l'eau courante avant d'enlever doucement le couvercle. Avant de servir, répartir les haricots en bouquets et ficeler ceux-ci avec de la ciboulette fraîche.

#### SPÄTZLI, 50 MIN

Dans un plat creux, mélanger 300 g de farine et 1 cc de sel. Mélanger 4 cs de tartinaide dans 1,5 dl d'eau dans un gobelet gradué. Malaxer la pâte jusqu'à ce qu'elle soit bien lisse et forme des bulles. Couvrir et laisser reposer pendant 30 min à température ambiante. Dans une grande casserole, porter à ébullition l'eau salée (1 cs). Passer par portions dans la passoire à spätzli placée au dessus de la casserole d'eau bouillante salée. Avec une écumoire, sortir de l'eau les spätzli remontés à la surface.

#### MARRONS GLACÉS, 20 MIN

Dans une poêle, faire caraméliser 4 cs de sucre jusqu'à la mousse. Ajouter les marrons congelés, mélanger avec le sucre caramélisé. Détacher le fonds de cuisson avec 2 dl de bouillon de légumes, ajouter le sel et la margarine. Faire cuire à petit feu jusqu'à ce que les marrons aient absorbé le liquide.

#### ÉMINCÉ DE SEITAN AUX CHAMPIGNONS, 20 MIN

Couper en petits morceaux ½ oignon, faire revenir dans 1 cs d'huile. Couper en petits dés le seitan, faire revenir dans la poêle avec les oignons. Mélanger la sauce demi-glace (2 cs avec 1,5 dl d'eau), faire décuire le seitan, ajouter du vin rouge à votre guise. Incorporer le mélange de champignons, assaisonner au paprika et au sel aux herbes. Affiner avec de la crème végétale, faire cuire à petit feu. Hacher finement la ciboulette, en ajouter une partie aux champignons tout en gardant quelques tiges pour les bouquets de haricots.

#### DRESSER LES ASSIETTES

Couper les figes en quatre, les placer avec les grappes de raisin. Brider les bouquets de haricots avec la ciboulette. Utiliser la ciboulette coupée comme décoration, servir.