



Green steak aux herbes fraîches

Par Frédéric Marr

Pour 4 personnes

- 250 g de tofu
- 60 g (6 cuillères à soupe) de farine d'épeautre
- 125 g de seitan
- 150 g de champignons frais shitaké sinon de Paris
- 3 gousses d'ail
- 1 bouquet d'herbes fraîches : coriandre et/ou cerfeuil et/ou persil
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre



Egouttez bien le tofu en le pressant fortement, puis écrasez-le dans la farine. Ajoutez ensuite l'huile d'olive, l'ail pressé et les herbes mixées ou coupées très finement. Salez et poivrez. Quand la pâte est homogène, incorporez le seitan et les champignons coupés en petits dés. Formez des steaks bien compacts de 1 à 2 cm d'épaisseur maximum et passez-les à la farine. Faites cuire à la poêle dans un filet d'huile d'olive : 5 mn de chaque côté à feu doux. Servez avec des légumes poêlés ou une salade.