

ESTD 2016

SOUL&SPICE

Taste That Matters



SEBASTIAN
COPIEN

Sebastian Copien est un chef professionnel végétal, auteur de plusieurs best-sellers culinaires et fondateur de la plus grande école de cuisine en ligne végane d'Europe, « Vegan Masterclass ». Son objectif est d'intégrer durablement la cuisine végétalienne dans la gastronomie et les foyers, pour un monde où la nourriture est délicieuse et saine, bénéfique pour tous les êtres vivants et notre environnement.

SoulSpice est synonyme d'épices de qualité exceptionnelle, 100 % bio, sélectionnées dans les meilleures régions de culture du monde, produit en partenariat avec des petits producteurs payés équitablement.

www.soul-spice.fr

Count the
MEMORIES,
not the
CALORIES!

BBQ PULLED BURGER

Une recette de Sebastian Copien

INGRÉDIENTS

Effiloché :

- 400 g d'Effiloché Nature de Planted (ou tempeh bio/seitan coupé en fines lamelles)
- 4 c.s d'huile d'olive
- 1,5 c.s de **Smoky Umami** de SoulSpice

Salade de chou :

- 200 g de chou rouge coupé en fines lamelles de 2 mm
- 1 pincée de sel SoulSpice
- 1 c.s. de jus de citron
- 1 petite pomme bio, râpée finement
- 3 c.s. de mayonnaise végétalienne

Burger :

- 2 gros pains à burger
- 40 g de roquette lavée

Sauce barbecue maison :

- 2 gousses d'ail, finement coupées
- 2 oignons, pelés et finement hachés
- 1 pomme, finement râpée
- 2 c.s d'huile d'olive
- 100 ml de jus d'orange
- 1 c.s de **Smoky Umami** de SoulSpice
- 1 c.s d'*Umami Finisher* de SoulSpice
- 25 g de raisins secs ou de dattes
- 100 ml de bouillon de légumes liquide
- 2 c.s de sauce soja
- 300 g de tomates concassées
- 2 c.s de vinaigre balsamique
- Sel et poivre (de préférence de SoulSpice)

RECETTE

1. Pour la sauce barbecue, chauffer une casserole, ajouter les oignons et l'ail avec de l'huile et les faire dorer pendant 5 minutes. Déglacer avec 50 ml de jus d'orange, racler le fond grillé de la casserole afin de dégager les arômes umami, réduire et faire dorer. Ajouter les raisins secs et la pomme râpée, faire rissoler vigoureusement. Déglacer avec le reste de jus d'orange, racler de nouveau le fond pour décoller les parties grillées/brunes, réduire et faire dorer à nouveau. Déglacer avec le bouillon, racler de nouveau le fond. Ajouter la sauce soja, 1 c.s. de **Smoky Umami** de SoulSpice, 1 c.s d'*Umami Finisher* de SoulSpice et les tomates. Cuire à feu moyen sans couvercle pendant 10 min, laisser mijoter doucement et réduire de moitié. Mixer et assaisonner avec du sel, du poivre et du vinaigre.
2. Pendant ce temps, mélanger tous les ingrédients pour la salade de chou.
3. Dans une poêle, faire revenir l'effiloché avec l'huile pendant 10 min jusqu'à ce qu'il soit légèrement croustillant. Assaisonner avec du **Smoky Umami** de SoulSpice, ajouter 3 c.s. de sauce barbecue. Faire dorer brièvement et maintenir au chaud.
4. Pour les burgers, couper les pains en deux, les placer dans une poêle avec la face coupée vers le bas et les faire griller à feu moyen et couvert - cela les rendra croustillants à l'intérieur (très important) et moelleux à l'extérieur.
5. Répartir la roquette sur les moitiés inférieures des pains, ajouter l'effiloché barbecue, garnir de salade de chou et poser les moitiés supérieures des pains par-dessus.