**PRZ Boulettes Veggie**

**Boulettes suédoises**

400g seitan
3/4 tasses de chapelure
3/4 tasse de lait de soja + 1 cuillère à café de vinaigre de cidre
1 oignon jaune, en petits dés
1 cuillère à soupe de margarine
1 oeuf
1/4 cc noix de muscade moulue
1/4 cc piment de la Jamaïque
1/4 cc clou de girofle
poivre au goût
1 cuillère à café de sel

Préchauffer le four à 325 ° F
1. Mixer le seitan dans un robot, mettre de côté dans un bol mélangeur.
2 Mélanger la chapelure, le lait de soja et le vinaigre. Mettre de côté pendant environ 10 min jusqu'à ce que les miettes de pain soient molles.
3 Pendant ce temps, faire revenir l'oignon dans la margarine jusqu'à ce qu’ils soient translucides, mais pas dorés.
4 Ajouter la « mie de pain » et le mélange de seitan, avec l'oignon cuit, 2cs de gluten, l’oeuf, la muscade, le piment, clou de girofle, le poivre et le sel. Mélanger jusqu'à consistance uniforme.
5 Si le mélange tient bien ,façonner en « balles de golf ». Si le mélange est trop humide, ajouter un peu de chapelure supplémentaire .
6. Placer sur une plaque graissée garnie de papier sulfurisé. Cuire au four th4 pendant 25 min, en retournant à mi-parcours.

**Boulettes de seitan , pecan, herbes**

500g. seitan

3 cuillères à soupe d'huile d'olive

½ tasse de noix de pecan

½ tasse de chapelure

¼ tasse de persil frais haché

¼ tasse de basilic frais haché

3 gousses d'ail, hachées

1 c. sauce soya

 ⅛ c. origan séché

 1 œuf

Préchauffer le four à th 6.

 Mélanger le seitan au robot culinaire jusqu'à consistance grumeleuse. Ajouter les noix de pécan, mixer jusqu'à consistance homogène.

Transférer dans un bol.

Ajouter la chapelure, les herbes, 1 c. huile, l'ail, la sauce soja et l'origan. Ajouter l'œuf battu , bien mélanger.

Façonner 18 boules. Déposer sur une plaque à pâtisserie huilée.

Cuire au four 20 min, en retournant une fois, jusqu'à ce qu’elles soient croustillantes et légèrement dorées.