**Goulasch à la hongroise, aux protéines de soja**

Ingrédients pour 4 personnes : 75 gr de gros cubes de soja déshydraté -
1 oignon - 1/2 poivron rouge - 1/2 poivron vert - 1 bout de piment - feuille de laurier - shoyu - curry et paprika doux - sel - 25 gr de farine bise T80 - herbes de Provence - 1/2 litre d’eau.

Faire tremper les cubes de soja pendant une heure, jeter l’eau de trempage.
Faire cuire le soja dans 1 litre d’eau salée avec la feuille de laurier. Jeter l’eau.
Dans une sauteuse, faire revenir dans une huile végétale de votre choix, l’oignon coupé en lamelles, les poivrons coupés en dés, le piment coupé en lamelles sur feu modéré et remuer. Ajouter les cubes de soja (bien égouttés) et mélanger bien. Laisser mijoter l’ensemble pendant 7 minutes environ.
Saupoudrer avec de la farine, en mélangeant soigneusement, et rajouter doucement 1/2 litre d’eau froide tout en remuant bien. Pour parfumer, rajouter les herbes de Provence, le shoyu, le curry et le paprika doux. Comme un vrai plat “à la Hongroise” le goût doit être relevé.
Laisser cuire ce mélange encore 5 minutes. Servir aussitôt avec du riz complet ou une céréale à votre choix.

**Risotto aux protéines de soja**

Ingrédients pour 4 personnes : 280 gr de riz long blanc - 300 gr de champignons (Paris, girolles, cèpes…) - 2 oignons - 130 gr de protéines de soja gros morceaux -
1 filet d’huile d’olive - 1,2 litre de bouillon de légumes - 3 c. à soupe de sauce tomate - 50 gr de parmesan - sel, poivre - persil.

Faire réhydrater, les protéines de soja dans 5 fois leur volume de bouillon de légume puis faire bouillir 10-15 minutes environ.
Faire chauffer dans une casserole 1 litre de bouillon de légume. Prélever un peu de bouillon pour y diluer la sauce tomate. Rajouter cette dilution au bouillon.
Émincer les oignons en fines lamelles et les faire revenir dans un filet d’huile d’olive jusqu’à ce qu’ils soient devenus translucides. Ajouter alors le riz et faire rapidement griller. Mouiller cette préparation avec une louche de bouillon jusqu’à ce que le riz absorbe tout le liquide. Procéder ainsi pendant environ 20 min à feu doux afin d’obtenir un riz tendre mais ferme.
 Pendant ce temps, trier et laver les champignons puis les faire cuire dans un filet d’huile d’olive.
Saler et poivrer le riz, ajouter les protéines de soja, les champignons et saupoudrer de parmesan. Présenter le plat avec du persil haché.