



Le seitan – croquant à souhait, sans protéines animales



Tipp von Esther Kern



Le tofu a pour ainsi dire un petit frère: le seitan. L'alimentation végétarienne a la cote, comme le prouve le seitan, souvent présent dans nos assiettes.

Originaire du Japon, il se décline en plusieurs variantes. Le principe de fabrication est toujours le même: laver de la farine de céréales pour en extraire le gluten. Celui-ci est ensuite utilisé pour former une pâte compacte. Le seitan est cuit à la vapeur, puis mariné ou aromatisé selon les goûts. On peut ensuite le cuire et le rôtir, comme le tofu.

Aujourd'hui, on trouve aussi du seitan à base d'épeautre rustique en Suisse. Il est fabriqué à Einsiedeln par la société Hisig. Pierre Abrahams est le cerveau de cette petite société. Cuisinier de formation, il gère le restaurant Tulipan à Einsiedeln. Et d'expliquer: «Le seitan m'a toujours fasciné. Et comme presque personne ne le connaît, j'ai décidé d'en produire moi-même». Pierre Abrahams met un point d'honneur à utiliser des matières premières d'origine locale. Cependant, il évite de produire du seitan à base de blé «car de



nombreuses personnes sont allergiques au gluten de blé». Pour lui, le gluten d'épeautre rustique est plus digeste.

Du point de vue culinaire, Pierre Abrahams apprécie le seitan car il est plus croquant que le tofu. «J'aime son côté croquant, le tofu est généralement trop tendre pour moi.» Dans son restaurant Tulipan à Einsiedeln, il sert différents plats à base de seitan. Comme le burger, qui figure toujours au menu. Le seitan fabriqué par Hisig est principalement disponible à Einsiedeln et dans les environs, notamment à la boucherie Walhalla ou au magasin de vente en vrac na-le. La société espère toutefois le distribuer dans toute la Suisse à l'avenir.

www.hisig-einsiedeln.ch