

État Végétal

Esprit que c'est bon • Good in mind



Le guide du seitan

Recettes & inspirations
Service alimentaire



AUDREY-ANNE LEFEBVRE

Co-propriétaire – Diplômée de l'Institut de tourisme et d'hôtellerie du Québec (ITHQ) en cuisine Italienne et alimentation végétale

Audrey-Anne Lefebvre met son expertise culinaire et sa connaissance du secteur HRI au service du développement des produits État Végétal.

Son approche combine rigueur technique, efficacité en production et compréhension des enjeux institutionnels afin d'offrir des solutions adaptées aux cuisines à grand volume.

NOTE: Les recettes présentées dans ce document sont proposées à titre indicatif. Les rendements et résultats peuvent varier selon les équipements, les méthodes de préparation et les conditions de production en cuisine.

LE SEITAN ÉTAT VÉGÉTAL

- 18 gr de protéine par portion
- Texture fibreuse rappelant le poulet
- Facile à portionner et à maintenir au chaud
- Polyvalent
- Production stable pour grand volume

Par rapport aux recettes :

- 84 g de seitan par portion
- Recettes types de 25 portions
- Taux de sel contrôlé ($\leq 30\%$)





VOL-AU-VENT

Garniture crémeuse de seitan et champignons dans une sauce onctueuse aux légumes, servie dans un vol-au-vent croustillant. Un classique revisité en version végétarienne.



PREP TIME
30 MIN



COOK TIME
30 MIN



SERVINGS
25 PORTIONS

Ingédients

Garniture

- 2,1 kg seitan État Végétal
- 2 kg champignons blancs
- 1 kg champignons shiitake
- 1,5 kg carottes en petits dés
- 1 kg céleri en dés
- 500 g échalotes françaises hachées
- 40 g ail haché
- 250 ml huile de canola

Sauce crémeuse

- 500 g beurre
- 500 g farine
- 4 L lait (ou lait végétal non sucré)
- 2 L bouillon de légumes
- 80 ml sauce soya réduite en sodium
- 10 g muscade
- Sel et poivre au goût

Service

- 25 vol-au-vent (timbales)

Instructions

1.Cuire le seitan

Chauffer une partie de l'huile dans une grande poêle ou marmite basculante.

Sauter le seitan jusqu'à légère coloration. Réserver.

2.Cuire les champignons

Dans la même marmite, cuire les champignons avec un peu d'huile jusqu'à évaporation de l'eau. Réserver.

3.Cuire les légumes

Faire revenir carottes, céleri, échalotes et ail jusqu'à tendreté.

4.Préparer la sauce

Dans la marmite, faire fondre le beurre.

Ajouter la farine et cuire 2-3 minutes pour former un roux.

Ajouter graduellement le lait et le bouillon en fouettant jusqu'à épaississement.

Ajouter muscade et sauce soya.

5.Assembler la garniture

Ajouter le seitan, les champignons et les légumes dans la sauce.

Laisser mijoter environ 10 minutes.

Ajuster l'assaisonnement.

6.Service

Garnir les vol-au-vent avec la préparation chaude et servir immédiatement.



SEITAN PIRI-PIRI

Seitan mariné dans une sauce Piri Piri à base de pâte de tomates, paprika et citron, puis rôti ou sauté jusqu'à légère caramélisation. Saveur relevée mais équilibrée, adaptable pour milieu scolaire.

 PREP TIME
20 MIN (+
TEMPS DE
MARINADE)

 COOK TIME
20 MIN

 SERVINGS
25 PORTIONS

Instructions

1. Préparer la marinade

Mélanger tous les ingrédients jusqu'à consistance homogène.

2. Mariner le seitan

Enrober le seitan uniformément.

Laisser mariner minimum 2 heures (idéalement 12-24 h au froid).

3. Cuisson

Option four : 180 °C (350 °F) pendant 20 minutes, remuer à mi-cuisson.

Option sauté : cuire à feu moyen-élevé 10-12 minutes jusqu'à légère caramélisation.

4. Service

Portionner 84 g par portion.

Servir en assiette principale avec riz blanc et un légume de votre choix.

Points forts - Milieu institutionnel

- Marinade stable et économique
- Saveur modulable (avec ou sans piment)
- Bonne tenue en maintien au chaud
- Compatible menu rotatif
- Peut être transformé en :
 - Bol santé
 - Wrap portugais
 - Assiette avec pommes de terre rôties

Ingédients

Base

- 2,1 kg seitan État Végétal (nature)

Marinade Piri Piri (douce institutionnelle)

- 500 g pâte de tomates
- 250 ml vinaigre de cidre ou vinaigre de vin
- 250 ml huile végétale
- 125 ml jus de citron
- 120 ml eau
- 80 g sucre
- 20 g origan séché
- 25 g paprika
- 15 g poudre d'ail
- 15 g poudre d'oignon
- Piment oiseau rouge haché (optionnel - à ajuster selon clientèle)



SAUTÉ ASIATIQUE

Sauté de nouilles asiatiques garni de seitan effiloché, brocolis croquants et poivrons orange, nappé d'une sauce asiatique douce et garni de graines de sésame et d'oignons verts.



PREP TIME
25 MIN



COOK TIME
20 MIN



SERVINGS
25 PORTIONS

Ingédients

Base

- 2,1 kg seitan État Végétal (nature)
- 3,5 kg nouilles asiatiques (type blé ou riz)
- 2 kg brocolis en fleurons
- 1,5 kg poivrons orange en lanières
- 500 g oignons jaunes émincés
- 250 ml huile neutre

Sauce asiatique douce (réduite en sodium)

- 750 ml sauce soya réduite en sodium
- 250 ml bouillon de légumes réduit en sodium
- 180 ml sirop d'érable
- 120 ml vinaigre de riz
- 60 ml huile de sésame
- 80 g gingembre frais haché
- 60 g ail haché
- 120 g fécule de maïs délayée dans eau froide

Garniture

- 150 g graines de sésame
- 250 g oignons verts tranchés

Instructions

1. Cuire les nouilles

Cuire selon les indications. Égoutter et réserver avec un léger filet d'huile.

2. Sauter le seitan

Chauffer l'huile et saisir le seitan 6-8 minutes jusqu'à légère coloration.

3. Ajouter les légumes

Incorporer oignons, brocolis et poivrons.

Cuire 5-7 minutes pour garder une texture légèrement croquante.

4. Préparer la sauce

Mélanger tous les ingrédients sauf la fécule. Porter à légère ébullition, ajouter la fécule et cuire jusqu'à épaississement.

5. Assemblage

Ajouter les nouilles et la sauce au mélange de seitan. Bien enrober.

6. Service

Portionner et garnir de graines de sésame et d'oignons verts.



TACOS BBQ SALADE DE CHOUX

Tortillas de blé garnies de seitan BBQ légèrement caramélisé, salade de choux croquante et mayo onctueuse à la lime, rehaussées de coriandre fraîche.



PREP TIME
20 MIN



COOK TIME
15 MIN



SERVINGS
25 PORTIONS

Ingédients

Garniture principale

- 2,1 kg seitan État Végétal
- 750 ml sauce BBQ (réduite en sodium)
- 125 ml huile neutre
- 10 g paprika fumé
- 5 g poivre noir

Salade de choux

- 2,5 kg mélange de chou vert et rouge émincé
- 250 ml vinaigre de cidre
- 180 ml sirop d'érable
- 125 ml huile
- Sel et poivre au goût (respecter taux de sel max)

Mayo à la lime

- 1 L mayonnaise végétale
- Jus et zeste de 6-8 limes
- 1 bouquet coriandre fraîche hachée
- Eau au besoin (ajuster texture)

Montage

- 50 tortillas de blé (2 par portion)
- Coriandre fraîche pour garniture

Instructions

1. Préparer le seitan BBQ

Chauffer l'huile et saisir le seitan 6-8 minutes. Ajouter la sauce BBQ et laisser mijoter 3-5 minutes jusqu'à légère caramélisation.

2. Préparer la salade de choux

Mélanger tous les ingrédients et réfrigérer au minimum 30 minutes.

3. Préparer la mayo lime

Mélanger la mayonnaise, le jus et le zeste de lime, puis incorporer la coriandre. Ajuster la texture.

4. Montage et service

Réchauffer légèrement les tortillas. Ajouter salade de choux. Portionner 84 g de seitan par portion. Ajouter un filet de mayo et coriandre fraîche

Points forts – Service alimentaire

- Saveur familière (profil BBQ)
- Bonne acceptabilité en milieu scolaire
- Portion facile à standardiser
- Peut être servi en taco, bol ou wrap
- Option lime ajustable pour CPE (version plus douce)



CASSEROLE PÂTE, BROCOLI ET SEITAN

Casserole crémeuse de pâtes et brocoli garnie de morceaux de seitan liée, d'une sauce blanche onctueuse au fromage. Un plat réconfortant et nourrissant, idéal pour les menus rotatifs en milieu scolaire et hospitalier.



PREP TIME
25 MIN



COOK TIME
25 MIN



SERVINGS
25 PORTIONS

Instructions

1. Cuire les pâtes

Cuire al dente. Égoutter et réserver.

2. Préparer la base

Faire revenir les oignons dans le beurre 3-4 minutes.

Ajouter le seitan et chauffer 3-5 minutes.

3. Préparer la sauce

Ajouter la farine au beurre pour former un roux.

Incorporer graduellement le lait et le bouillon en fouettant.

Cuire jusqu'à épaississement.

Ajouter le fromage et mélanger jusqu'à fonte complète.

4. Assemblage

Mélanger pâtes, brocoli et seitan.

Incorporer la sauce.

Déposer en bac gastronomique.

5. Cuisson finale

Cuire au four à 180 °C (350 °F) pendant 20-25 minutes.

6. Service

Points forts - Service alimentaire

- Option végétarienne simple à intégrer
- Facilement adaptable en version 100 % végane
- Bonne tenue en maintien chaud

Ingédients

Base

- 2,1 kg seitan État Végétal
- 7,5 kg pâtes cuites (≈ 3,75 kg pâtes sèches)
- 3 kg brocoli en petits fleurons
- 1,5 kg oignons hachés

Sauce crémeuse

- 2 L lait 2 %
- (ou boisson végétale soya ou avoine non sucrée)
- 1,25 L bouillon de légumes réduit en sodium
- 500 g beurre
- (ou margarine végétale)
- 500 g farine
- 1,5 kg fromage cheddar râpé
- (ou fromage végétal râpé)
- 60 g levure nutritionnelle (optionnel, pour profondeur)
- Sel, poivre et ail au goût (respecter taux de sel max)



SANDWICH SALADE DE « POULET » AU SEITAN

Salade crémeuse de seitan , céleri croquant et oignon rouge finement haché, servie dans du pain tranché multigrains. Une option végétale rassurante et adaptée aux menus scolaires et hospitaliers.



PREP TIME
20 MIN



COOK TIME
AUCUNE



SERVINGS
25 PORTIONS

Instructions

1.Préparer le seitan

Effiloche finement pour texture type “poulet émietté” à l’aide d’un robot coupe

2.Mélanger la salade

Combinaison seitan, céleri et oignon.

Ajouter mayonnaise, jus de citron et moutarde.

Bien mélanger jusqu’à texture homogène.

3.Réfrigération

Laisser reposer minimum 1 heure pour développement des saveurs.

4.Montage

Portionner 84 g de mélange par sandwich.

Déposer entre deux tranches de pain multigrains.

Couper en deux pour service cafétéria ou plateau.

Ingédients

Salade de seitan

- 2,1 kg seitan État Végétal (nature, effiloché finement)
- 1,5 L mayonnaise
- (mayonnaise végétale pour version végane)
- 600 g céleri en petits dés
- 400 g oignon rouge haché finement
- 125 ml jus de citron
- (ou vinaigre de cidre pour version plus douce CPE)
- 60 ml moutarde douce (optionnel)
- Sel et poivre au goût (respecter taux de sel max)

Montage

- 50 tranches de pain multigrains (2 par portion)
- Laitue feuille (optionnel)

Points forts – Service alimentaire

- Texture très familière (type salade de poulet classique)
- Aucune cuisson requise
- Facile à produire en grand volume
- Stable en réfrigération
- Adaptable :
 - Version plus douce pour CPE
 - Version hachée fine pour texture modifiée



SALADE CÉSAR AU SEITAN GRILLÉ

Laitue romaine croquante garnie de seitan grillé au four, croûtons et parmesan, nappée d'une vinaigrette César. Une option végétarienne simple, rassurante et facile à standardiser.



PREP TIME
20 MIN



COOK TIME
15-18 MIN



SERVINGS
25 PORTIONS

Ingédients

Seitan grillé

- 2,1 kg seitan État Végétal
- 125 ml huile
- 10 g paprika
- 10 g poudre d'ail
- Poivre au goût

Base salade

- 4 kg laitue romaine (12-14 unités)
- 1,5 kg croûtons
- 1,2 kg parmesan râpé
- (parmesan végétal pour version végane)

Vinaigrette

- 2 L vinaigrette César du marché
- (option végane disponible au besoin)

Instructions

1.Griller le seitan

Mélanger le seitan avec l'huile et les épices. Étaler sur plaques en une seule couche. Cuire à 190 °C (375 °F) pendant 15-18 minutes, retourner à mi-cuisson. Ou cuire à la poêle jusqu'à coloration. Laisser tiédir.

2.Assembler la salade

Mélanger la romaine avec la vinaigrette.

3.Portionner

Ajouter 84 g de seitan grillé par portion. Garnir de croûtons et parmesan.

Points forts - Service alimentaire

- Recette très connue et bien acceptée
- Utilisation de vinaigrette commerciale (gain de temps)
- Cuisson au four = production simplifiée
- Peut être servie en entrée ou en repas principal
- Peut-être servis chaud ou froid



SOUPE SEITAN ET LÉGUMES

Soupe réconfortante à base de bouillon clair, garnie de seitan doré, petites pâtes, carottes, céleri et épinards.



PREP TIME
25 MIN



COOK TIME
30 MIN



SERVINGS
25 PORTIONS

Ingédients

Base

- 2,1 kg seitan État Végétal (nature, en morceaux)
- 125 ml huile
- 4 kg carottes en petits dés
- 2,5 kg céleri en dés
- 2 kg oignons hachés
- 4 kg épinards frais
- 2,5 kg petites pâtes (coquilles ou ditalini)
- 14 L bouillon de légumes réduit en sodium
- 40 g ail haché
- 15 g thym séché
- 3 feuilles de laurier
- Sel et poivre au goût (respecter taux de sel max)

Instructions

1. Dorer le seitan

Chauffer l'huile dans une marmite vapeur ou chaudron basculant.

Sauter le seitan 5-7 minutes jusqu'à légère coloration. Réserver.

2. Base aromatique

Dans la même marmite, faire revenir oignon, céleri, carottes et ail 5 minutes.

3. Cuisson

Ajouter bouillon, thym et laurier.

Porter à ébullition douce et cuire 15 minutes.

4. Ajouter pâtes

Incorporer les pâtes et cuire jusqu'à tendreté.

5. Finalisation

Ajouter le seitan réservé et les épinards.

Cuire 3-4 minutes supplémentaires.

Ajuster l'assaisonnement.

Points forts - Service alimentaire

- Très bonne acceptabilité en milieu scolaire
- Plat économique et rassasiant
- Maintien chaud stable
- Facilement adaptable :
 - Version sans pâtes (diète spéciale)
 - Version texture modifiée (haché fin)
 - Version plus riche en protéines



RIZ JAMBALAYA AU SEITAN

Riz parfumé mijoté avec seitan doré, légumes colorés et épices cajun douces. Un plat complet, savoureux et adapté aux menus rotatifs scolaires et hospitaliers.



PREP TIME
25 MIN



COOK TIME
35 MIN



SERVINGS
25 PORTIONS

Instructions

1. Dorer le seitan

Chauffer l'huile dans une marmite basculante. Saisir le seitan 6-8 minutes jusqu'à légère coloration. Réserver.

2. Base aromatique

Faire revenir oignons, céleri, poivrons et ail 5 minutes.

3. Ajouter assaisonnements

Incorporer les épices et mélanger 1 minute pour développer les arômes.

4. Cuisson du riz

Ajouter riz, tomates, pâte de tomates et bouillon.

Bien mélanger.

Couvrir et cuire à feu doux 20-25 minutes.

5. Finalisation

Ajouter le seitan et mélanger délicatement. Laisser reposer 5 minutes avant service.

Ingédients

Base

- 2,1 kg seitan État Végétal
- 250 ml huile
- 2,5 kg oignons en dés
- 2 kg céleri en dés
- 2,5 kg poivrons (mélange rouge et vert)
- 40 g ail haché

Riz & liquide

- 4 kg riz long grain cru
- 8 L bouillon de légumes réduit en sodium
- 3 L tomates en dés (en conserve)
- 500 ml pâte de tomates

Assaisonnement cajun doux

- 40 g paprika
- 20 g thym séché
- 20 g origan séché
- 15 g poudre d'oignon
- 15 g poudre d'ail
- 10 g poivre noir
- 5-10 g piment de Cayenne (optionnel - ajuster scolaire)
- Sel au goût (respecter taux de sel max)

Points forts - Service alimentaire

- Plat complet en un seul bac
- Bonne tenue en maintien chaud
- Saveur modulable (école vs adulte)
- Alternative végétarienne rassurante



GENERAL TAO AU SEITAN FRIT

Morceaux de seitan croustillants, enrobés d'une sauce Général Tao sucrée-salée légèrement relevée. Une option végétarienne populaire.



PREP TIME
25 MIN



COOK TIME
20 MIN



SERVINGS
25 PORTIONS

Instructions

1. Préparer l'enrobage

Mélanger la farine, la fécule, la poudre d'ail et le poivre.

Enrober le seitan directement dans le mélange sec ou ajouter un peu d'eau froide pour créer une pâte légère.

2. Frire le seitan

Chauffer l'huile à 180 °C (350 °F).

Frire le seitan 3-4 minutes jusqu'à doré et croustillant.

Égoutter sur grille ou papier absorbant.

3. Préparer la sauce

Mélanger tous les ingrédients sauf la fécule délayée.

Porter à ébullition.

Ajouter la fécule et cuire jusqu'à épaississement.

4. Assemblage

Enrober le seitan frit de sauce juste avant le service pour préserver le croustillant.

5. Service

Portionner en respectant 84 g de seitan par portion.

Garnir d'oignons verts et de graines de sésame.

Servir avec riz blanc ou légumes sautés.

Ingédients

Seitan frit

- 2,1 kg seitan État Végétal
- 500 g fécule de maïs
- 300 g farine
- 20 g poudre d'ail
- 10 g poivre
- Eau froide (au besoin pour pâte légère style tempura)
- Huile pour friture

Sauce Général Tao (version HRI)

- 1,5 L sauce soya réduite en sodium
- 750 ml eau
- 500 ml vinaigre de riz
- 600 ml sucre
- 200 ml sauce hoisin
- 100 ml huile de sésame
- 60 g ail haché
- 40 g gingembre haché
- 120 g fécule de maïs délayée dans eau froide
- Flocons de piment (optionnel - ajuster scolaire)



BOL SANTÉ MEXICAIN AU SEITAN

Bol de riz garni de seitan sauté aux épices mexicaines, maïs, haricots noirs et tomates fraîches. Servi avec avocat et mayo chipotle pour une touche crémeuse et légèrement fumée



PREP TIME
20 MIN



COOK TIME
10 MIN



SERVINGS
25 PORTIONS

Instructions

1. Cuire le riz

Cuire le riz selon les instructions. Réserver au chaud.

2. Sauter le seitan

Chauffer l'huile dans une grande poêle ou marmite basculante.

Ajouter le seitan et cuire 6-8 minutes jusqu'à légère coloration.

Ajouter le mélange d'épices à chili et bien mélanger.

3. Préparer la mayo chipotle

Mélanger la mayonnaise, la sauce chipotle et le jus de lime jusqu'à texture homogène.

4. Assembler les bols

Déposer une portion de riz dans chaque bol.

Ajouter 84 g de seitan par portion, puis maïs, haricots noirs, tomates et avocat.

5. Service

Ajouter un filet de mayo chipotle et garnir de coriandre fraîche.

Points forts - Service alimentaire

- Idéal pour les comptoirs prêt-à-manger et cafétéria
- Assemblage rapide avec des ingrédients simples
- Bonne tenue en vitrine réfrigérée
- Option nourrissante et riche en protéines
- Polyvalent : peut être décliné en bol, wrap ou salade-repas

Ingédients

Seitan

- 2,1 kg seitan État Végétal
- 200 ml huile
- 80-100 g mélange d'épices à chili
- Poivre au goût

Base du bol

- 4 kg riz blanc ou riz brun cuit
- 2 kg haricots noirs rincés
- 2 kg maïs en grains
- 2 kg tomates en dés
- 1 kg avocat en cubes

Mayo chipotle

- 1 L mayonnaise
- (mayonnaise végétale pour version végétane)
- 80 ml sauce chipotle ou sauce adobo
- 60 ml jus de lime

Garniture

- 250 g coriandre fraîche

Autres idées de comment apprêter le seitan



SOUPES & SALADES

SOUPE MINISTRONE AU SEITAN

SOUPE TORTILLA MEXICAINE AU SEITAN

SOUPE LÉGUMES ET ORZO AU SEITAN

SOUPE ORGE ET LÉGUMES AU SEITAN

SOUPE ITALIENNE AUX HARICOTS ET SEITAN

SALADE THAÏ AU SEITAN ET ARACHIDES

SALADE DE QUINOA MEXICAIN AU SEITAN

BUDDAH BOWL

SALADE DE COUSCOUS PERLÉ, LÉGUMES RÔTIS
ET SEITAN

SEITAN STYLE BOL MÉDITERRANÉEN

SANDWICHES & BURGERS

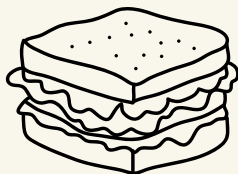
WRAPS AU SEITAN BBQ

BURGER AU SEITAN, SAUCE AU RIBS &

SALADE DE CHOUX

GYROS DE SEITAN

GRILLED-CHEESE AVEC SEITAN



PLATS

- PATÉ DE SEITAN
- PÂTE CRÉMEUSE AU CHAMPIGNONS ET SEITAN
- SEITAN STROGANOFF
- SEITAN SAUCE ROSÉE SUR PÂTES
- SEITAN STYLE SHAWARMA
- SEITAN FRIT ,TERRIYAKI, RIZ & LÉGUMES
- CURRY DE SEITAN & LÉGUMES
- SEITAN TIKKA MASALA
- RIZ FRIT
- MACARONIS CHINOIS
- SEITAN STYLE RAGOÛT MAISON
- NOUILLE UDON, SAUCE AU ARACHIDE, SEITAN POÊLÉ & BROCOLIS
- COUSCOUS MAROCAIN

