

État Végétal

Esprit que c'est bon • Good in mind



Le guide du seitan

Recettes & inspirations
Resto • Café • Bar



AUDREY-ANNE LEFEBVRE

Audrey-Anne Lefebvre met son expertise culinaire et sa connaissance du milieu de la restauration au service du développement des produits État Végétal.

Diplômée de l'Institut de tourisme et d'hôtellerie du Québec (ITHQ), elle conçoit des solutions à la fois créatives, efficaces et adaptées aux réalités des cuisines professionnelles.

Son approche allie rigueur technique, performance en production et compréhension des enjeux opérationnels afin d'offrir des produits faciles à intégrer, sans compromis sur le goût.



LE SEITAN ÉTAT VÉGÉTAL

*Une protéine végétale pensée pour
les cuisines modernes*

- 18 g de protéines par portion
- Texture fibreuse rappelant le poulet effiloché
- Facile à portionner et à travailler
- Excellente tenue en cuisson (poêle, four, friture)
- Absorbe efficacement les saveurs
- Produit stable et constant

Format des recettes :

- Les recettes de ce guide sont basées sur 1 kg de seitan État Végétal
- Les quantités peuvent être facilement ajustées selon vos besoins (doubler, tripler ou adapter selon le volume de production).

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.





PANINI SEITAN, PESTO & FAUXMAGE

Panini chaud garni de seitan grillé, pesto parfumé et fromage végétal fondant. Une option végétale gourmande, parfaite pour menu lunch ou comptoir café



PREP TIME
15 MIN



COOK TIME
10 MIN



SERVINGS
8 À 10
SANDWICHES

Ingédients

Garniture

- 1 kg seitan État Végétal
- 100 ml huile
- Poivre au goût

Montage

- 8 à 10 pains panini ou ciabatta
- 250-300 ml pesto (sans fromage / végane)
- 500 g fromage végétal tranché (style mozzarella)

Option (recommandé)

- 300 g tomates tranchées
- 100 g roquette

Instructions

1.Griller le seitan

Chauffer l'huile dans une poêle.

Ajouter le seitan et cuire 5-7 minutes jusqu'à légère coloration.

Assaisonner avec poivre.

2.Préparer les pains

Couper les pains en deux.

Tartiner de pesto sur chaque côté.

3.Assembler

Ajouter le seitan chaud, le fromage végétal, puis les tomates et la roquette si utilisés.

4.Griller les paninis

Presser dans une presse à panini ou griller à la plaque jusqu'à ce que le pain soit doré et le fromage légèrement fondu.

5.Service

Couper en deux et servir chaud.

Points forts - Resto / Café

- 100 % végétal
- Très rapide à exécuter
- Haute valeur perçue
- Idéal pour menu lunch et grab & go



WRAP MÉDITERRANÉEN AU SEITAN & HUMMUS

Wrap garni de seitan grillé, hummus crémeux, légumes croquants et saveurs méditerranéennes. Une option végétale colorée, parfaite pour menu lunch ou prêt-à-manger.



PREP TIME
15 MIN



COOK TIME
10 MIN



SERVINGS
8 À 10 WRAPS

Ingédients

Seitan grillé

- 1 kg seitan État Végétal
- 80 ml huile d'olive
- 10 g origan séché
- 10 g paprika
- Poivre au goût

Montage

- 8 à 10 grandes tortillas (30 cm)
- 500 g hummus
- 300 g concombre en dés
- 300 g tomates en dés
- 150 g oignons rouges émincés
- 120 g olives Kalamata tranchées
- 200 g feta végétale émiettée
- 1 citron (jus)

Instructions

1.Griller le seitan

Chauffer l'huile d'olive dans une poêle.

Ajouter le seitan et cuire 5-7 minutes jusqu'à légère coloration.

Ajouter l'origan, le paprika et le poivre. Mélanger et réserver.

2.Préparer les garnitures

Couper les légumes et préparer tous les ingrédients pour le montage.

3.Assembler les wraps

Tartiner chaque tortilla de hummus.

Ajouter le seitan, puis les légumes, les olives et la feta végétale.

Arroser d'un filet de jus de citron.

4.Rouler

Replier les côtés et rouler fermement.

5.Service

Couper en deux et servir immédiatement ou emballer pour prêt-à-manger.

Points forts - Resto / Café

- Très rapide à exécuter
- Parfait pour grab & go
- Frais et visuellement attrayant
- Protéiné



SALADE KALE, SEITAN GRILLÉ & VINAIGRETTE TAHINI

Salade de kale massé garnie de seitan grillé, légumes croquants et vinaigrette tahini citronnée. Une option végétale riche et équilibrée, parfaite pour les menus lunch et le prêt-à-manger.



PREP TIME
15 MIN



COOK TIME
10 MIN



SERVINGS
8 À 10 WRAPS

Ingédients

Seitan grillé

- 1 kg seitan État Végétal
- 80 ml huile d'olive
- 60 ml jus de citron
- 10 g zeste de citron
- 10 g origan séché
- 10 g thym séché
- 15 g ail haché
- Sel et poivre au goût

Base salade

- 800 g kale (sans tiges, haché)
- 300 g carottes râpées
- 200 g chou rouge émincé
- 150 g concombre en dés
- 150 g graines (tournesol ou citrouille)

Vinaigrette tahini

- 250 ml tahini
- 125 ml eau (ajuster texture)
- 80 ml jus de citron
- 40 ml sirop d'érable
- 20 g ail haché
- Sel et poivre au goût

Instructions

1.Griller le seitan

Mélanger tous les ingrédients (sauf le seitan). Ajouter le seitan et bien enrober. Cuire à la poêle 5-7 minutes jusqu'à légère coloration.

2.Préparer le kale

Masser le kale avec un peu de vinaigrette ou de jus de citron pendant 2-3 minutes pour l'attendrir.

3.Préparer la vinaigrette

Mélanger tous les ingrédients jusqu'à texture lisse. Ajuster avec eau au besoin.

4.Assembler la salade

Mélanger le kale avec les légumes et une partie de la vinaigrette.

5.Service

Ajouter le seitan grillé sur le dessus. Garnir de graines et arroser du reste de vinaigrette.

Points forts - Resto / Café

- Très tendance (kale + tahini)
- Parfait pour salade-repas / grab & go
- Bonne tenue en vitrine
- Riche et rassasiant



PIZZA BUFFALO AU SEITAN

Pizza garnie de seitan style “poulet buffalo”, sauce épicee, légumes croquants et filet de sauce crémeuse. Une option végétale gourmande, parfaite pour menus bistro et take-out.



PREP TIME
20 MIN



COOK TIME
15 MIN



SERVINGS
3 À 3 PIZZAS
(30CM)

Instructions

1.Préparer le seitan buffalo

Chauffer l'huile dans une poêle.

Ajouter le seitan et cuire 5-7 minutes jusqu'à légère coloration.

Ajouter la sauce buffalo (et le sirop d'érable si utilisé). Mélanger et réserver.

2.Préparer la sauce (option)

Mélanger tous les ingrédients jusqu'à texture lisse. Réserver.

3.Assembler les pizzas

Étaler la sauce sur les pâtes.

Ajouter le fromage végétal.

Répartir le seitan buffalo et les légumes.

4.Cuisson

Cuire au four à 220 °C (425 °F) pendant 12-15 minutes, jusqu'à ce que la croûte soit dorée.

5.Finition

Ajouter un filet de sauce crémeuse sur le dessus.

6.Service

Couper et servir chaud.

Points forts - Resto / Café

- Saveur très populaire (buffalo)
- Haute valeur perçue
- Parfait pour menu bistro / take-out

Ingédients

Seitan buffalo

- 1 kg seitan État Végétal
- 100 ml huile
- 200 ml sauce buffalo
- 20 ml sirop d'érable (optionnel, pour balancer)

Base pizza

- 3 à 4 pâtes à pizza (30 cm)
- 500 ml sauce tomate ou sauce ranch (selon style)
- 500 g fromage végétal râpé

Garniture

- 300 g céleri en fines tranches
- 200 g oignons rouges émincés
- 150 g poivrons en lanières

Sauce (option recommandée)

- 500 ml mayonnaise végétale
- 60 ml jus de citron
- 10 g poudre d'ail
- Sel et poivre



CLUB SANDWICH AU SEITAN

Sandwich club généreux garni de seitan grillé, laitue croquante, tomates et mayo. Une option végétale réconfortante, classique revisité, gourmand et efficace



PREP TIME
15 MIN



COOK TIME
10 MIN



SERVINGS
6 À 8
SANDWICHES

Instructions

1. Griller le seitan

Chauffer l'huile dans une poêle.

Ajouter le seitan et cuire 5-7 minutes jusqu'à légère coloration.

Ajouter les épices et mélanger. Réserver.

2. Griller le pain

Faire légèrement griller les tranches de pain pour plus de texture.

3. Assembler le club (3 étages)

-Étendre la mayo sur chaque tranche

-1er étage : seitan + laitue + tomate

-2e étage : seitan + bacon (option) + fromage (option)

Terminer avec une tranche de pain

4. Couper

Couper en triangles et sécuriser avec des cure-dents.

5. Service

Servir avec salade ou frites.

Ingédients

Seitan grillé

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

Montage

- 18 à 24 tranches de pain sandwich (blanc ou multigrains)
- 300 ml mayonnaise (végane ou régulière)
- 4 à 5 tomates tranchées
- 300 g laitue (romaine ou iceberg)

Option (recommandé)

- 300 g bacon végétal croustillant
- 200 g fromage tranché (ou fromage végétal)

Points forts - Resto / Café

- Saveur très populaire (buffalo)
- Haute valeur perçue
- Parfait pour menu bistro / take-out



LINGUINI ALFREDO AU SEITAN & BROCOLIS

Linguini nappés d'une sauce Alfredo onctueuse, garnis de seitan grillé et de brocolis. Un classique revisité en version végétale, parfait pour menus bistro ou lunch.



PREP TIME
20 MIN



COOK TIME
20 MIN



SERVINGS
8 À 10
PORTIONS

Ingédients

Seitan grillé

- 1 kg seitan État Végétal
- 80 ml huile
- Poivre au goût

Pâtes & légumes

- 1,2 kg linguini
- 800 g brocolis en petits fleurons

Sauce Alfredo (végane)

- 1,5 L boisson de soya non sucrée
- 250 ml crème végétale (option pour plus riche)
- 150 g margarine ou beurre végétal
- 120 g farine
- 30 g ail haché
- 80 g levure nutritionnelle
- Sel et poivre au goût

Instructions

1. Cuire les pâtes et le brocoli

Cuire les linguini dans une grande eau salée. Ajouter les brocolis 3-4 minutes avant la fin de cuisson.

Égoutter et réserver.

2. Griller le seitan

Chauffer l'huile dans une poêle.

Ajouter le seitan et cuire 5-7 minutes jusqu'à légère coloration.

Assaisonner et réserver.

3. Préparer la sauce Alfredo

Dans une grande casserole, faire fondre la margarine.

Ajouter l'ail et cuire 1 minute.

Incorporer la farine et cuire 2 minutes (roux).

Ajouter graduellement la boisson de soya en fouettant.

Ajouter la crème végétale et la levure nutritionnelle.

Cuire jusqu'à texture lisse et épaisse.

4. Assembler

Ajouter les pâtes et les brocolis dans la sauce. Bien mélanger.

Incorporer le seitan.

5. Service

Servir chaud, poivrer au goût.



Ingédients

Base

- 1 kg seitan État Végétal (nature)

Marinade Piri Piri (douce institutionnelle)

- 240 g pâte de tomates
- 110 ml vinaigre de cidre (ou vinaigre de vin)
- 120 ml huile végétale
- 60 ml jus de citron
- 60 ml eau
- 40 g sucre
- 10 g origan séché
- 12 g paprika
- 7 g poudre d'ail
- 7 g poudre d'oignon
- Piment oiseau rouge haché (optionnel, au goût/clientèle)

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
12 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 – Resto / Café

- Très bonne tenue en maintien au chaud
- Polyvalent : assiette, bol, wrap, sandwich
- Marinade peu coûteuse → excellent food cost
- Facile à produire en grande batch



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
12 PORTIONS

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.

Ingédients

Base

- 1 kg seitan État Végétal (nature)
- 1,7 kg nouilles asiatiques (type blé ou riz)
- 950 g brocolis en fleurons
- 700 g poivrons orange en lanières
- 240 g oignons jaunes émincés
- 120 ml huile neutre

Sauce asiatique douce (réduite en sodium)

- 360 ml sauce soya réduite en sodium
- 120 ml bouillon de légumes réduit en sodium
- 85 ml sirop d'érable
- 60 ml vinaigre de riz
- 30 ml huile de sésame
- 40 g gingembre frais haché
- 30 g ail haché
- 60 g fécule de maïs (délayée dans eau froide)

Garniture

- 70 g graines de sésame
- 120 g oignons verts tranchés



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
24 TACOS

Ingédients

Garniture principale

- 1 kg seitan État Végétal
- 360 ml sauce BBQ (réduite en sodium)
- 60 ml huile neutre
- 5 g paprika fumé
- 2-3 g poivre noir

Salade de choux

- 1,2 kg mélange chou vert et rouge émincé
- 120 ml vinaigre de cidre
- 85 ml sirop d'érable
- 60 ml huile
- Sel et poivre au goût

Mayo à la lime

- 500 ml mayonnaise végétale
- Jus et zeste de 3 limes
- Coriandre fraîche hachée (au goût)
- Eau au besoin (ajuster texture)

Montage

- environ 24 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 - Resto / Café

- Format *street food* très populaire
- Montage rapide → parfait pour heure de pointe
- Ingrédients simples et accessibles
- Bonne acceptabilité client (profil BBQ familial)
- Facile à décliner (bol, salade, wrap)



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
12 PORTIONS

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 - Resto / Café

- Classique rassurant → vente facile
- Peut être servie froide ou tiède
- Utilisation de vinaigrette commerciale → gain de temps
- Bonne marge possible (salade + croûtons)
- Option végétane simple à offrir
- Idéal pour offre lunch santé / prêt-à-manger

Ingédients

Seitan grillé

- 1 kg seitan État Végétal
- 60 ml huile
- 5 g paprika
- 5 g poudre d'ail
- Poivre au goût

Base salade

- 2 laitues romaines (≈ 6-7 unités pour 2,1 kg → ajusté)
- 700 g croûtons
- 570 g parmesan râpé (ou parmesan végétal)

Vinaigrette

- 950 ml vinaigrette César du marché

(option végane disponible)



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
12 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

- 1 kg seitan État Végétal
- 240 g fécule de maïs
- 140 g farine
- 10 g poudre d'ail
- 5 g poivre
- Eau froide (au besoin - pâte style tempura)
- Huile pour friture

Sauce Général Tao (version HRI)

- 715 ml sauce soya réduite en sodium
- 360 ml eau
- 240 ml vinaigre de riz
- 285 ml sucre
- 95 ml sauce hoisin
- 50 ml huile de sésame
- 30 g ail haché
- 20 g gingembre haché
- 60 g fécule de maïs (délayée dans eau froide)
- Flocons de piment (optionnel)



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
12 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 - Resto / Café

- Idéal pour les comptoirs prêt-à-manger
- 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

- 1 kg seitan État Végétal
- 95 ml huile
- 40-50 g mélange d'épices à chili
- Poivre au goût

Base du bol

- 1,9 kg riz blanc ou brun cuit
- 950 g haricots noirs rincés
- 950 g maïs en grains
- 950 g tomates en dés
- 475 g avocat en cubes

Mayo chipotle

- 475 ml mayonnaise (végane au besoin)
- 40 ml sauce chipotle ou adobo
- 30 ml jus de lime

Garniture

- 120 g coriandre fraîche