

# Le tempeh

Aliment ancestral consommé en Indonésie depuis 2000 ans, le tempeh est un aliment central dans la cuisine végétalienne. Il remplace volontiers la viande dans de nombreuses recettes, leur apportant cette touche 100% healthy et vegan.

## **Qu'est-ce que le tempeh ?**

Le tempeh est un produit fabriqué à partir de fèves de soja fermentées. Dans le processus de fabrication, les graines de soja entières sont d'abord cassées en deux, puis débarrassées de leur peau. Elles sont par la suite cuites et écrasées avant d'être ensemencées avec un champignon, le *Rhizopus oligosporus*. Durant le processus de fermentation, des moisissures blanches se forment et donnent au tempeh son aspect si particulier : la texture du nougat ferme et légèrement caoutchouteux avec une croûte semblable à celle d'un fromage vieilli.

Le tempeh a un goût terreux, avec des arômes de champignon et de noisette. Il est commercialisé sous forme de bloc et se présente sous différentes variétés : nature, aux algues, avec des céréales (blé, orge, avoine), avec des légumineuses (haricots rouges ou blancs, arachides) ou même avec de la noix de coco.

## **Profil santé du tempeh**

Tout comme le tofu, le tempeh renferme une quantité intéressante de protéines végétales de haute valeur biologique, en ce sens qu'elles regroupent tous les acides aminés essentiels à l'organisme. À poids égal, le tempeh est plus de deux fois plus riche en protéines que le tofu : 19 g de protéines/100 g de tempeh contre 8 g de protéines/100 g de tofu.

Le tempeh est par ailleurs très riche en fibres (à l'inverse du tofu) et apporte du potassium, du cuivre, du phosphore, du magnésium et des vitamines du groupe B. Il contient également du fer, mais le fer provenant de l'alimentation végétale étant moins bien absorbé que celui provenant des aliments du règne animal, il est intéressant de consommer le tempeh avec un aliment riche en vitamine C (agrumes, kaki, kiwi, persil, tomates, poivrons, etc.) pour augmenter l'assimilation du fer.

## **Comment utiliser le tempeh ?**

Du fait de sa texture spongieuse, le tempeh absorbe de manière importante les saveurs. Il est donc intéressant de le laisser mariner, dans de la sauce soja, de l'huile de sésame ou du lait de coco par exemple et toute sorte d'épices. Quoi qu'il en soit, et quelle que soit la variété choisie, il est important de bien cuire le tempeh avant de le consommer. Il peut être frit ou sauté dans une huile de qualité telle que de l'huile d'olive ou de sésame. Le temps de cuisson peut varier de 5 à 10 minutes selon la texture désirée : plus il est cuit, plus il devient croustillant et prend une teinte dorée. L'idéal est de l'égoutter sur un papier absorbant avant de le servir pour ôter l'excédent de gras qu'il absorbe à la cuisson.

Le tempeh peut être ajouté aux soupes et garnir des burgers et les pizzas par exemple. Utilisé pour élaborer des sauces, il peut être cuisiné en bolognaise pour remplacer la viande dans les lasagnes, le hachis parmentier ou les spaghetti à la bolognaise. Cuit mais froid, il accompagnera à merveille les salades composées. Il peut également remplacer la viande dans les plats mijotés traditionnels (blanquette, curry, etc.) ou être servi en brochettes.

Il suffit de le faire pocher cinq minutes une fois coupé dans la forme que vous souhaitez et de procéder comme dans les recettes. Je n'ai pas besoin de cette étape avec le maison, je trouve qu'il est plus doux !



# Recette de brochette de tempeh à la moutarde et au curry



*Recette hautement parfumée que j'ai notée pour mes grillades de l'été ! Avec du citron vert et une belle salade de tomate et des patates douces rôties en accompagnement, ce sera magique ! En attendant, des choux de Bruxelles sautés ou des carottes au lait de coco iront très bien avec.*

## Ingrédients :

- 1 cs de moutarde forte
- 1 cc de curry en poudre
- 1 belle pincée de sel, de poivre
- 2 cs de sirop d'érable (ou autre sirop liquide)
- 1 cs d'huile d'olive

## Recette :

1. Découper le tempeh en cubes réguliers.
2. L'enrober dans la marinade et laisser reposer 1 heure minimum.
3. Piquer sur une brochette, ou déposer les cubes sur une plaque de cuisson et enfourner à 180° pendant 20 minutes.
4. Délayer le reste de marinade avec un peu de crème végétale pour servir.



- Virginie -