



Das Label der ausgewogenen Ernährung
Le label de l'alimentation équilibrée
Il marchio dell'alimentazione equilibrata

Fiche pratique: tempeh

Le Tempeh est fabriqué à partir de fèves de soja ou d'autres légumineuses fermentées avec, parfois, des céréales ajoutées. Il se différencie du tofu car les fèves sont fermentées entières et sa consistance est plus ferme. Son goût est prononcé, à la fois doux et légèrement amer, proche de l'arôme de noisette. Il se consomme cru ou cuit.

Utilisation en cuisine



Coupé en tranches et cuit au four, vous pouvez servir le tempeh dans un burger. Bouilli ou cuit à la vapeur, il s'intègre idéalement à de nombreux mets, tels que soupes, ragoûts, quiches ou mélangé aux restes de la veille. Mariné, il se déguste volontiers avec du pain. Badigeonner de fécule de maïs et cuire au four rend le tempeh croustillant. Utilisé froid, en tranches ou en cubes, il peut agrémenter une salade, par exemple.

Conseils nutritionnels



Combinez le tempeh avec un féculent, comme les pâtes complètes ou le riz complet, afin de permettre au corps une meilleure absorption des protéines du tempeh. La vitamine C améliore l'absorption du fer. Servez le tempeh avec des fruits ou des légumes frais, afin que vos invités profitent pleinement de tous les nutriments.

Tempeh en croûte d'avoine - ½ portion de protéines

60g de tempeh

Marinade: 1 cs d'eau, 1 cs de vinaigre balsamique, 1 cc de moutarde (sans sucre),

1 pincée de sel, 1 gousse d'ail pressée, 1 cs de ciboulette, ½ œuf, 2 cc de farine (par ex.: farine complète), 25g de flocons d'avoine, 1 cc d'huile de colza HOLL ou tournesol HO

Salade: 90g d'épinards en branches et 90g de laitue rouge, 90g de légumes crus, 1 cc d'huile de colza pressée à froid, 1 cs de vinaigre balsamique, 1 cs de persil frais ciselé, ½ échalotte coupée finement, un peu de poivre

Préparation: passer chaque tranche de tempeh marinée dans la farine, puis dans l'œuf et dans les flocons d'avoine. Les faire revenir env. 10 minutes dans une poêle jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

Pour un repas équilibré, servir avec du riz ou un autre féculent, ainsi qu'un yogourt nature.



Astuces pour la préparation



Avant usage, coupez le tempeh en cubes, cuisez-le à la vapeur, à chaleur moyenne, pendant 10 minutes, puis épongez-le. Le cœur du tempeh sera plus tendre et l'extérieur deviendra plus croustillant. Et absorbera mieux une marinade.



120g de tempeh
= 20g de protéines

Vous souhaitez donner à votre recette une note plus épicée et moins salée ? Faites mariner les morceaux de tempeh dans un mélange d'herbes aromatiques et gardez-le au frigo pendant minimum 2 heures.

Conservation



Le tempeh peut être pasteurisé dans l'eau bouillante durant 20 minutes. Il se conserve ensuite environ 2 semaines au frigo.

Tempeh au quinoa - 1 portion de protéines

60g de tempeh

Marinade: 1 cs d'eau, le jus d'un citron, 1 cs de noix ou noisettes, 1 gousse d'ail pressée, 1 cs de

mélisse coupée finement, 1 cc d'huile de colza HOLL ou tournesol HO, 70g de quinoa cru, un peu de sel, 1dl de jus de carottes sans sucre ajouté, 90g de carottes en bâtonnets, 90g de chou pomme en petits dés, ½ oignon haché finement, 2 cs de basilic coupé finement, un peu de poivre

Préparation: confectionner des brochettes avec les cubes de tempeh marinés et préalablement grillés durant 10 minutes environ. Cuire le quinoa pendant env. 20 minutes avec du sel. Cuire les légumes vapeur pendant 15 minutes environ. Ajouter le jus de carottes et le basilic.

