Tempeh BIOSEGAR
www.biosegar.com

TEMPEH BIOSEGAR

3 lieu-dit Pichon 33124 Brannens

Soja bio produit et transformé en Gironde

Certifié bio par Agrocert Marmande FR-BIO- 07

Indonésienne, je vis en France depuis 11 ans et ne cesse de faire partager ma passion culinaire auprès de mes amis et connaissances, de nombreuses personnes après avoir gouté du tempeh m'ont demandé où en acheter ? En France il n'existe pas de tempeh traditionnel commercialisé ...

C'est donc ainsi que mon aventure de fabrication de tempeh a commencé, en début d'année 2015.

Le tempeh est une des bases de l'alimentation Indonésienne, souvent seule source de protéine. La recette de fabrication est ancestrale et comme toute recette elle a ses secrets

Ma famille et moi-même, vivons en milieu rural dans le sud-ouest de la France, en gironde. Le soja que je transforme est issu de l'agriculture biologique, et produit sur une exploitation à 30 kilomètres de mon laboratoire de transformation situé sur ma commune de résidence. Le producteur est en agrobiologie de père en fils depuis 1975, et suit avec minutie ses récoltes toujours à l'écoute des personnes qui travaille son soja.

En espérant que mon tempeh ravira vos papilles.

Nurlaili

Tempeh BIOSEGAR
www.biosegar.com

LE TEMPEH

Principe de fabrication :

des graines de soja cuites sont ensemencées avec un sympathique champignon (Rhizopus oligosporus) qui permet la fermentation du soja après 24 à 36 heures. Le champignon développe un maillage qui maintient ensemble les graines de soja sous la forme d'un pavé.

C'est bon pour quoi ?

Pour une bonne dose de protéines végétales (19%), le tempeh est aussi pauvre en lipides, sans cholestérol, riche en fibres et en fer. La fermentation enrichit le tempeh en vitamine B12 - rare dans les régimes végétariens - et d'autre part, elle rend le soja très digeste. Le tempeh présente des notes de noix, noisette et de champignon.

Le tempeh BIOSEGAR est élaboré artisanalement avec du soja bio produit en Gironde, il est non pasteurisé et conserve donc toutes ces qualités nutritives.

Conditionnement et conservation :

Conditionné en paquets de 200 gr sous vide.

D.LC : 15 Jours**,** Conserver à +4 °C et consommer dans les 3 jours après ouverture de l'emballage sous vide

6 mois au congélateur (sans ouvrir l'emballage sous vide).

Tempeh BIOSEGAR
www.biosegar.com

Le tempeh c'est facile à cuisiner

En Chips : (tranches3-5 mm d'épaisseur, 3cm de coté) : Faites frire jusqu'à l'obtention d'un doré croquant, salez et dégustez.

En tranches : (7-8 mm d'épaisseur) : Assaisonnez les tranches avec de la sauce soja ou faites mariner 1 heure dans un peu d'huile avec de l'ail écrasé, du sel et de la coriandre.

Dorez les tranches dans une poêle à feu vif. Dégustez avec une salade, du riz ou des légumes.

En morceaux :(2 cm x 2cm) Assaisonnez des morceaux de tempeh comme précédemment. Une fois poêlés, incorporez dans un wok de légumes ou de légumes farcis.

Poêlez des morceaux de tempeh et associez-les à des crudités.

En Steak : (Burger) : coupé le tempeh pour obtenir deux carrés, poêlez à feu vif dans l'huile végétale de votre choix jusqu'à obtention d'un brun doré sur les deux faces, ajoutez une cuillère de sauce soja en fin de cuisson.

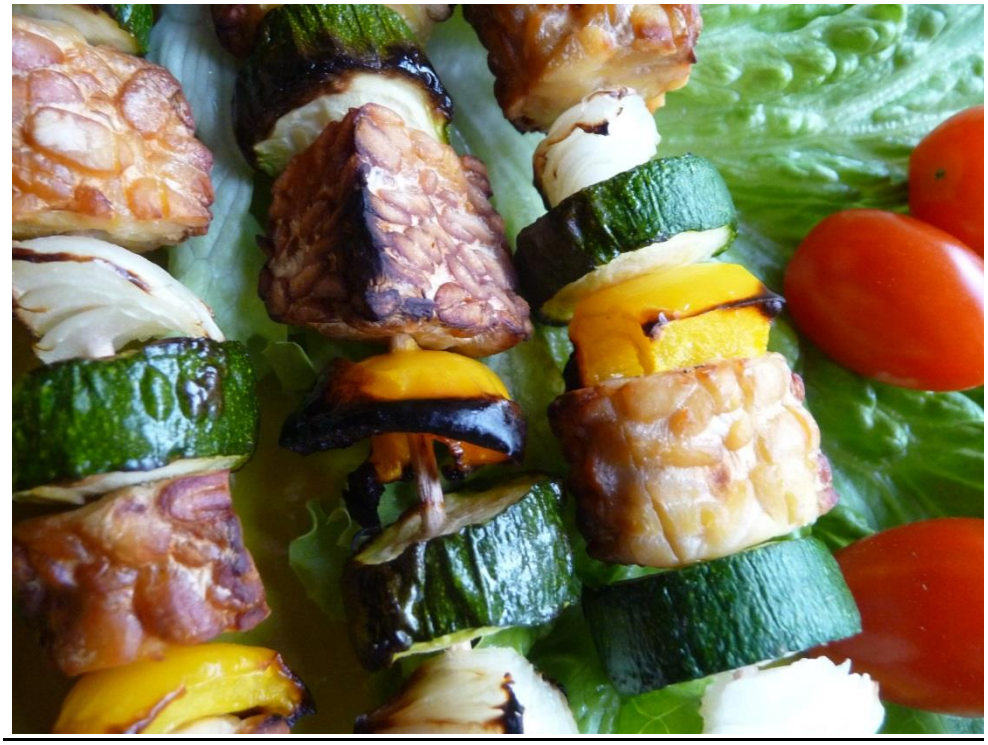
Emietté : Rissolez du tempeh émietté pour l'incorporer dans des lasagnes végétales, bolognaise, des cakes salés, hachis Parmentier, etc.

Mais aussi au cuit BBQ en brochettes, à la plancha, à la vapeur…

Toutes les cuissons sont permises…

Plus de recettes www.biosegar.com

Tempeh BIOSEGAR
www.biosegar.com

Wrap au tempeh

Brochettes de tempeh