Tempeh

Biosegar

Cahier de recettes d'été

www.biosegar.com Biosegar tempeh artisanal 3 lieu-dit Pichon 33124 Brannens -Gironde – tel : 06 07 38 14 59

Quelques conseils de découpe et cuisson.....

Conseils de découpe :

Le tempeh est traditionnellement découpé en tranches de 6 mm à 8 mm. Cuit ainsi, il est croquant sur les côtés tout en restant moelleux au centre.

Toutefois il reste savoureux en épaisseur supérieure, par exemple en burger de 1 cm et plus.

On peut également le frire en tranches de 2 à 3mm (mandoline) afin d'obtenir un appareil pour un mille-feuille, des chips ou toute autre recette.

Selon l'épaisseur de découpe la saveur et la texture du tempeh change .

Cuisson :

Sauté ou frit Dans les cuisines indonésiennes, le tempeh est traditionnellement servi en sauté, avec des légumes verts. Coupez-le en tranches ou en cubes et faites-le cuire dans l'huile bien chaude jusqu'à ce qu'il soit doré. Ensuite, retirez-le de l'huile et épongez-le à l'aide d'une serviette de papier.

Vous pouvez également le faire cuire dans une poêle avec du beurre (ou matière grasse végétale) jusqu'à obtention d'une jolie couleur dorée.

À l'étuvée Placez des tranches de tempeh dans une casserole et couvrez-les avec de l'eau ou du bouillon de légumes. Amenez à ébullition, réduisez le feu et laissez mijoter 10 minutes. Retirez le tempeh avant de le faire mariner, griller ou cuire au four.

Au four Préchauffer le four à 175°C et cuire 20-25 minutes, ou jusqu'à ce que le tempeh soit doré. Retirer du feu et laisser refroidir quelques minutes. Servir chaud-tiède.

Sur le grill ou la plancha : Vous pouvez faire griller le tempeh au barbecue ou sur votre plancha. Vous pouvez si vous le souhaitez, au préalable, le cuire à la vapeur (5 à 7 mn maximum) ou le mariner.

Marinades : Le tempeh se conjugue bien aux marinades, particulièrement celles à base de sauce soya, de jus de citron, de lait de coco, de beurre d'arachides, de gingembre, d'épices, mais aussi de moutarde,d' ail écrasé, de vinaigre balsamique, de truffe, etc... Les ingrédients sucrés tels que le sirop d'érable, le nectar d'agave ou le miel s'y marient également à merveille. Mais un simple filet de sauce soya suffit à faire ressortir la saveur du tempeh. Toutes les marinades sont envisageables, le temps de macération est de 1 à 5 heures selon le gout souhaité. Le tempeh prend rapidement le gout des ingrédients en contact.

Ajoutez-le à vos plats:

Le tempeh prend la saveur de ce avec quoi il cuit, ce qui en fait un ingrédient polyvalent, idéal pour rehausser la texture et la consistance de vos plats. En cubes ou râpé, vous pouvez l'intégrez à vos recettes.

A l'apéro :

Coupez le tempeh Biosegar en deux dans le sens de la longueur, puis faites des fines tranches d'environ 2 à 3 mm, rouler de tempeh dans de l'ail coupé très fin.

Faites frire jusqu'à obtention de la couleur « miel » (environ 2 minutes) salez, poivrez et dégustez.

Les marinades avant de cuire le tempeh :

Vous pouvez envisager toutes sortes de marinades (laisser mariner environ 1 à 2 heures selon le gout désiré) avant de le griller au barbecue ou le cuire sur la plancha, habituellement pour des cuissons de ce type le tempeh est coupé en cubes de environ 2 cm de côté, voici quelques idées de marinades…

Marinade citron :

Pour 600 grammes de tempeh/ 6 personnes

- 6 cuillères à soupe d'huile d'olive
- le jus d'1/2 citron
- 1/2 cuillère à café de carvi (dans les épiceries orientales)
- 1 cuillère à café de curry
- 2 gousses d'ail
- un bout de 2-3 cm de gingembre coupé en fines lamelles
- 1 cuillère à café de thym
- sauce soja
- sel
- poivre

Mélanger le tout dans un récipient.

Ajouter le tempeh coupé en morceaux.

Bien mélanger.

Laisser mariner 1 à 2 heures.

Marinade sucré salé :

Pour 400 grammes de tempeh/ 4 personnes

- 1 cuillère à café de miel liquide
- 1 cuillère à soupe de sauce soja
- 2 cuillères à soupe de vinaigre balsamique
- 1 cuillère à soupe d'huile de noisette
- 1 cuillère à soupe de graines de sésame grillées
- 1 pincée de piment d'Espelette en poudre
- sel, poivre

- 1 cuillère à soupe d'huile de tournesol

Laisser mariner 1 à 2 heures.

Marinade à la tomate :

Pour 400 grammes de tempeh/ 4 personnes

- 150 g de tomates pelées
- 1 gousse d'ail
- 1 oignon moyen
- 1 pincée de cumin
- 1 pincée de piment
- 1 pincée de sel
- le jus d'1 citron
- persil
- coriandre

Hacher grossièrement les tomates, l'ail et l'oignon.

Ajouter le reste des ingrédients, et bien mélanger.

En badigeonner le tempeh ou les brochettes déjà montées avec les légumes, laisser mariner 2 à 3 heures avant de faire cuire.

Salade verte au tempeh :

Ingrédients pour 4 personnes :

- 200 gr de tempeh Biosegar
- Une salade verte
- ¼ d'oignon
- Vinaigrette

  Faite revenir dans de l'huile végétale le tempeh préalablement coupé en cubes de 1cm de côté, incorporé le dans votre salade.

Salade de radis, noix de pécan et tempeh :

Ingrédients pour 6 personnes :

- 300 gr de tempeh biosegar
- 2 pommes de table, épépinées et tranchées finement
- 200g de feta émiettée
- 300g de radis, coupé en fines rondelles
- 3 carottes, pelées et coupées en allumettes ou rubans
- 100g de noix de pécan, grossièrement hachées
- 1 salade verte

Pour la vinaigrette :

- le jus de 3 citrons verts
- 3 cuillères à soupe de miel
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- sel, poivre
- **Pour la vinaigrette :**

Pour faire la vinaigrette, mélanger le jus de citron vert, le miel, l'huile sel et poivre. Verser la moitié dans un grand bol, ajouter les tranches de pommes, puis mélanger délicatement le tout de sorte que tous les tranches soient revêtues. Couvrir et laisser reposer jusqu'à 3 heures.

Pour le tempeh : le tempeh est coupé en cubes de environ 2 cm de côté et frit jusqu'à obtention d'une couleur « miel foncé ».
Juste avant de manger, retirer les tranches de pommes du bain de vinaigrette. Les disposer dans une grande assiette avec les radis, les rubans de carotte, les noix de pécan et la salade. Recouvrir avec le tempeh frit, puis arroser avec le reste de la vinaigrette.

Taboulé au tempeh :

Ingrédients pour 4 personnes :
-200 gr de tempeh Biosegar
-semoule de grains moyens (environ 200g)
-2 tomates
-1 poivron rouge ou jaune
-1/2 concombre
-Eau
-Jus d'1/2 citron
-Sel
-Poivre
-60g d'huile d'olive
-Menthe fraîche, persil, basilic ou ciboulette
-Echalote

Mettre la semoule dans un saladier et le mouiller complètement avec de l'eau froide.
Ajouter le jus de citron.
Laver les tomates, le poivron (éplucher si vous préférer),
peler le concombre et l'échalote. Couper tout en petits cubes.
Ajouter à la semoule.
Assaisonner avec du sel, du poivre et de l'herbe aromatique de votre choix.
Attendre encore 5 min pour que la semoule gonfle bien mais qui ne colle pas. Ajouter un peu d'eau si nécessaire.
Ajouter l'huile d'olive et mettre au frais.

Faire frire le tempeh, préalablement coupé en cubes d'environ 2 cm de côté , jusqu'à obtention d'une couleur « miel foncé ». Ajoutez ce dernier au taboulé.

Wrap au tempeh :

Ingrédients pour 4 personnes

- 200gr de tempeh biosegar
- 4 petites tomates roma
- 4 galettes de blé
- avocats
- 20g de pistaches
- 1 laitue iceberg
- ½ oignon émincé
- 30g de Pignon de pin
- 1 gousse d'ail
- Huile d'olive
- Sel
- Poivre

Ouvrez l'avocat en deux pour ôter le noyau. Pelez puis taillez de fines lamelles. Assaisonnez de sel et poivre. Taillez la laitue iceberg en grosse chiffonnade.. Torréfiez et concassez les pistaches. Faites frire le tempeh, préalablement coupé en tranches d'environ 1 cm d'épaisseur, jusqu'à obtention d'une couleur « miel foncé ».
Pour plus de facilité, vous pouvez humidifier les galettes ou les préparer sur un linge humide. Badigeonnez une galette de sauce pesto. Recouvrez la moitié de la galette de chiffonnade.de laitue Parsemez de pistaches concassées. Disposez les tranches d'avocat, la tomate coupée en morceaux Ajoutez des tranches de tempeh, l'oignon et les pignons de pin.
Roulez le wrap bien serré, et repliez les extrémités.

Brochettes de tempeh

Ingrédients pour 4 personnes

- 200 g de tempeh
- 1 oignon

- 1 courgette
- 1 poivron rouge
- 100 g de champignons de Paris

Pour la marinade :
- 2 citrons jaunes
- 3 c. à s. de sauce soja
- 2 c.à s. d'huile d'olive
- 2 c.à s. d'échalotes hachées
- 1 gousse d'ail
- basilic frais

Epluchez l'ail et l'oignon.
Lavez le poivron, l'oignon,la courgette, les tomates, les champignons et le basilic.
Coupez tous les légumes en dés.
Ciselez le basilic.
Pressez les citrons.
Coupez le tempeh en dés et faites le mariner avec le jus de citron, l'ail, l'échalote, le basilic et la sauce soja.
Laissez mariner environ 2 heures.

Faites cuire les brochettes au grill ou à la plancha.

Bon appétit ...

Nurlaili & Christophe

www.biosegar.com Biosegar tempeh artisanal 3 lieu-dit Pichon 33124 Brannens -Gironde – tel : 06 07 38 14 59