Tempeh

Biosegar

Cahier de recettes d'automne

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

Tempeh tranché aux cèpes :

Ingrédients pour 4 personnes :

- 200gr de tempeh Biosegar
- 600 gr de cèpes
- 4 gousses d'ail
- Huile
- Persil

Coupez le tempeh en tranches de 9 ou 10mm,

(Option : faites mariner le tempeh 1 heure dans le l'huile avec deux cuillères à café de jus de truffe).
Poêlez les cèpes, selon la méthode traditionnelle, dans de l'huile avec ail et persil réservez.
Poêlez- le tempeh dans le même ustensile, jusqu'à obtention de la couleur doré, en fin de cuisson déglacez avec un peu d'eau mélangée à quelques gouttes de Madère. Réintégrez les cèpes, assaisonnez selon votre goût, laissez cuire 30 secondes.

Tomates farcies au tempeh :

Ingrédients pour 4 personnes :

- 200 gr de tempeh Biosegar
- 8 tomates de taille moyenne
- 1 oeuf
- 1 gousse d'ail
- 4 échalottes
- Sel / poivre
- beurre

Passer au mixer l'ail et l'échalote. Ecraser le tempeh (au pilon), ajouter l'œuf et l'ail /échalote au tempeh, assaisonner avec sel et poivre, malaxez le tout.

Couper le haut des tomates et les évider. Mettre la farce à l'intérieur, ajouter une noisette de beurre sur le dessus, remettre les chapeaux. Cuire au four environ 45 min à 180°C.

Ballotins de tempeh :

Ingrédients pour 4 personnes :

- 100 g de Tempeh Biosegar
- 2 cuillères à soupe de crème fraiche
- 100 g de marrons
- 50 gr champignons de paris coupés en petits morceaux
- 4 feuilles de brick (coupés en 4 chacune)
- 3 gousses d'ail finement émincées
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Huile d'olive
- Sel

Couper les feuilles de brick en 4.
Faites revenir dans l'huile bien chaude, les champignons de paris, l'ail, les marrons et le Tempeh préalablement émiettés, 5 min à feu moyen puis déglacez avec la crème fraiche et ajouter 3 cuillères à soupe d'eau, remuer jusqu'à absorption de l'eau.

Déposer une cuillère à café de farce au centre de chaque part de brick.

Refermer les ballotins avec de la ficelle de cuisine. Déposer ces derniers sur une plaque couverte de papier cuisson et mettre quelques gouttes d'huile sur chaque ballotin.
Faites cuire au four environ 15 min à 160°C.

Tempeh burger:

Ingrédients pour 2 personnes

- 2 petits pains pour burger
- 200 gr de tempeh Biosegar coupé en 2 tranches carrées
- 2 c à s d'huile d'olive
- 1 c à s de sauce soja
- Radis ronds
- Salade verte
- oignon
- Sauce tomate

Ouvrez vos petits pains en deux. Tartinez avec la sauce tomate les quatre morceaux.

Poêlez à feu vif dans l'huile d'olive quelques minutes les tranches de tempeh sur les deux faces. Ajoutez la cuillère de sauce soja puis en fin de cuisson.

Posez la feuille de salade, les tomates tranchées, l'oignon et les rondelles de radis sur les demi pains, puis ajouter les tranches de Tempeh encore chaudes et posez le dessus de votre pain.

Ratatouille au tempeh :

Ingrédients pour 4 personnes :

-200 gr de tempeh Biosegar
- 1 gros oignon
- 1 à 2 aubergines selon la taille
- 2 courgettes
- 1 tomate
- 2 gousses d'ail pressées
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- sel, poivre

Trancher en fines lamelles l'oignon, le faire revenir dans de l'huile d'olive dans une casserole ou une poêle pouvant être couverte.
Couper la tomate en quartiers et l'ajouter au tout.
Pendant ce temps, trancher également l'aubergine et les courgettes. Couper le tempeh en cubes.
Verser les légumes et le tempeh dans la casserole ajouter l'ail, salez poivrer couvrir.
Remuer de temps à autre, c'est prêt en 20 minutes environ.

Bon appétit ...

Nurlaili & Christophe