



Tempeh Goreng

Une classique ! Parfait pour apéro, du « confort food », ou comme accompagnement de repas.

Variez les quantités des ingrédients à votre goût :

- 2 à 3 gousses d'ail
 - Une cuillère à café des graines de coriandre
 - Une cuillère à café de curcuma en poudre, ou un morceau de curcuma frais
 - Assez d'eau pour faire une pâte épaisse
 - Une pincée de sel
 - Environ 300 g de tempeh non-pasteurisé
 - Huile végétale de votre choix
-
- Couper le tempeh en tranches d'environ 1-2 cm d'épaisseur, selon votre préférence.
 - Préparer une pâte à base d'ail frais écrasé, des graines de coriandre, du curcuma, du sel, et un peu d'eau. Vous pouvez utiliser un mixeur, un mortier ou un pilon.
 - Étaler et appuyer la pâte légèrement sur les tranches et laisser agir pendant environ 5 minutes.

- Chauffer de l'huile dans une poêle ou votre friteuse, et ajouter les tranches de tempeh mariné. Faire frire jusqu'à ce qu'elles soient dorées des deux côtés (environ 3 minutes pour chaque côté).
- Poser les tranches sur un sopalin afin d'absorber l'huile, et manger quand elles sont chaudes !

Burger au steak tempeh

Pour quatre personnes.

Les proportions des ingrédients sont approximatives, à ajustez selon votre envie :

- *Environ 15 ml de sauce soja*
 - *Environ 15 ml d'huile d'olive*
 - *1 échalote, hachée finement*
 - *3 gousses d'ail, hachées finement*
 - *1 cuillère à café de miel*
 - *1-2 cuillères à café de thym (frais ou sec)*
 - *4 portions de tempeh d'environ 150 g*
 - *4 pains burger et d'autres ingrédients comme souhaité*
-
- Faire chauffer le four jusqu'à 180 - 200 °C. (*Vous pouvez aussi le faire cuire dans une poêle à feu moyen : environ 5 à 10 minutes de chaque côté, et le temps qu'il faut pour faire réduire la sauce à votre goût.)
 - Mélanger bien la sauce soja, l'huile d'olive, l'échalote, l'ail, le miel et le thym dans un bol.
 - Placer les portions de tempeh dans une plaque au four en une seule couche, et verser la marinade au-dessus.
 - Faire cuire pendant environ 10 minutes, puis faire revenir le tempeh et laisser cuire encore 10 minutes encore (jusqu'à ce que la marinade ne soit plus en forme liquide, ou qu'il en reste un peu pour faire une petite sauce). Les dernières quelques minutes, c'est le moment d'ajouter du fromage / fauxmage si vous le souhaitez
 - Assemblez vos burgers au tempeh et enjoy !