

LE TEMPEH, C'EST QUOI ?

D'origine indonésienne, le Tempeh est une recette à base de légumineuses, transformées grâce à un champignon.

Depuis le 18ème siècle, le Tempeh au soja est consommé au quotidien par des millions d'Indonésiens pendant les repas ou à même à emporter dans les stands de street-food.

Grâce au champignon (*Rhizopus oligosporus* ou *R. oryzae*), le Tempeh :

- ✌ Est une bonne source de protéine végétale et fibres végétales
- ✌ Facilite la digestion et l'assimilation des nutriments dans notre corps
- ✌ Révèle une complexité de saveurs

L'ANATOMIE DU TEMPEH



Tempeh au lentilles vertes et petit épautre

Les légumineuses ou céréales agissent comme un substrat (nourriture pour le champignon)

La partie blanche correspond au mycélium (les racines du champignon)



Tempeh au soja jaune et aux algues

COMMENT L'UTILISER EN CUISINE ?

C'est très polyvalent ! On peut le mariner, le faire cuire dans une poêle, l'utiliser dans des curries et des soupes, le cuire au four, au barbecue...



Au barbecue



Doré dans une poêle