



## BONJOUR TEMPEH

Cette protéine à la texture ferme est un substitut de viande fort populaire

PRÉP: 10 MIN | TOTAL: 35 MIN | CALORIES: 750



Tempeh



Courgette



Oignons verts



Riz au jasmin



Sauce soja



Miel



Fécule de maïs



Gingembre



Ail



Lait de coco



Graines  
de sésame

## SORTEZ

- Grande poêle antiadhésive
- Tasses à mesurer
- Zesteur
- Cuillères à mesurer
- Petit bol
- Casserole moyenne
- Presse-ail
- Sel et poivre
- Huile d'olive ou de canola

## INGRÉDIENTS

2 pers | 4 pers

- |                       |                     |  |                      |
|-----------------------|---------------------|--|----------------------|
| • Tempeh 4            | 250 g               |  | 500 g                |
| • Courgette           | 227 g               |  | 454 g                |
| • Oignons verts       | 2                   |  | 4                    |
| • Riz au jasmin       | $\frac{3}{4}$ tasse |  | $1\frac{1}{2}$ tasse |
| • Sauce soja 1,4      | $\frac{1}{4}$ tasse |  | $\frac{1}{2}$ tasse  |
| • Miel                | 3 c. à table        |  | 6 c. à table         |
| • Féculé de maïs 9    | 1 c. à table        |  | 2 c. à table         |
| • Gingembre           | 30 g                |  | 60 g                 |
| • Ail                 | 10 g                |  | 20 g                 |
| • Lait de coco        | 1 boîte             |  | 2 boîtes             |
| • Graines de sésame 8 | 1 c. à table        |  | 2 c. à table         |

## ALLERGENS | ALLERGÈNES

Some ingredients are produced in a facility that also processes milk, mustard, peanuts, sesame, soy, sulphites, tree nuts and wheat.

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soja, les sulfites, les noix et le blé.

- |                        |                           |
|------------------------|---------------------------|
| 0 Seafood/Fruit de Mer | 6 Mustard/Moutarde        |
| 1 Wheat/Blé            | 7 Peanut/Cacahuète        |
| 2 Milk/Lait            | 8 Sesame/Sésame           |
| 3 Egg/Oeuf             | 9 Sulphites/Sulfites      |
| 4 Soy/Soja             | 10 Crustacean/Crustacé    |
| 5 Tree Nut/Noix        | 11 Shellfish/Fruit de Mer |

\*Wash and dry all produce.



## BON DÉPART



Peler le gingembre en le raclant avec le rebord d'une cuillère; il sera ainsi plus facile d'en atteindre les recoins nouveaux!



### 1 FAIRE LA SAUCE TERIYAKI Laver et sécher tous les aliments.\*

Émincer ou presser l'**ail**. Peler, puis zester ou râper **2 c. à thé** de **gingembre** (doubler pour 4 pers). Dans un petit bol, fouetter la **sauce soja**, le **gingembre**, l'**ail**, le **miel**, la **féculé de maïs** et  **$\frac{1}{2}$  tasse** d'**eau** (doubler pour 4 pers). Réserver. Couper le **tempeh** en cubes de 1,25 cm ( $\frac{1}{2}$  po). Dans un bol moyen, mélanger les **graines de sésame**, le **tempeh** et **2 c. à table** de **sauce teriyaki** (doubler pour 4 pers). Mélanger pour couvrir et réserver.



### 4 CUIRE LE TEMPEH

Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé, ajouter **2 c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers), puis les **cubes de tempeh**. Poêler les **cubes** en les retournant à l'occasion jusqu'à ce qu'ils soient brun doré, de 5 à 6 min. Réserver dans une assiette.



### 2 PRÉPARER LE RIZ

Dans une casserole moyenne, combiner le **lait de coco** et **1 tasse** d'**eau** (doubler pour 4 pers). Porter à ébullition à feu élevé. Ajouter le **riz**. Baisser à feu moyen-doux. Couvrir et cuire jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que l'**eau** soit absorbée, de 10 à 12 min.



### 5 CUIRE LA COURGETTE

Dans la même poêle, ajouter **1 c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers) et la **courgette**. Cuire en remuant souvent jusqu'à ce qu'elle soit légèrement croquante, de 3 à 4 min. Retirer du feu et ajouter le **reste** de **sauce teriyaki** et les **cubes de tempeh**. Mélanger jusqu'à ce que la **sauce** épaississe et couvre les **cubes de tempeh**, de 1 à 2 min.



### 3 PRÉPARATION

Couper les **courgettes** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 1,25 cm ( $\frac{1}{2}$  po). Émincer les **oignons verts**.



### 6 FINIR ET SERVIR

Séparer les gains de **riz** à la fourchette, puis **saler**. Répartir le **riz** à la **noix de coco** dans les bols et garnir de **tempeh teriyaki**. Arroser du **reste** de **sauce**, s'il en reste dans la poêle. Saupoudrer le tout d'**oignons verts**.

### LA SIMPLICITÉ MÊME!

Les sautés offrent une tonne de saveurs au prix d'un effort minimal.