



BOL DE TEMPEH AU SÉSAME ET AU GINGEMBRE

avec vinaigrette au tahini et riz brun germé

VÉGÉ



BONJOUR TEMPEH

Avec sa texture ferme, le tempeh est devenu un substitut de viande fort populaire

PRÉP: 10 MIN | TOTAL: 40 MIN | CALORIES: 698



Tempeh



Oignons verts



Gingembre



Sauce soja



Tahini



Coriandre



Ail



Riz brun germé



Chou rouge, émincé



Citron



Poivron orange

SORTEZ

- Presse-ail
- Grande poêle antiadhésive
- Cuillères à mesurer
- Tasses à mesurer
- Grand bol
- Fouet
- Casserole moyenne
- Petit bol
- Essuie-tout
- Zesteur
- Presse-purée
- Sucre (1 c. à thé)
- Petite casserole
- Sel et poivre
- Passoire
- Huile d'olive ou de canola

INGRÉDIENTS

2 pers

- Tempeh 4 250 g
- Gingembre 30 g
- Tahini 8 2 c. à table
- Ail 10 g
- Chou rouge, émincé 113 g
- Poivron orange 190 g
- Oignons verts 2
- Sauce soja 1,4 2 c. à table
- Coriandre 10 g
- Riz brun germé ½ tasse
- Citron 1

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

*Wash and dry all produce.



BON DÉPART

Le tempeh s'achète en blocs rectangulaires très denses. En le faisant bouillir dans l'eau avant de le poêler, il devient plus tendre et facile à manger.



1 CUIRE LE RIZ

Laver et sécher tous les aliments.*

Rincer le **riz** à l'aide d'une passoire. Dans une casserole moyenne, combiner le riz à **1 ¼ tasse d'eau** (doubler pour 4 pers). Porter à ébullition à feu élevé, puis baisser à feu moyen-doux. Couvrir et mijoter jusqu'à ce que le riz soit tendre, de 25 à 26 min. Retirer du feu et laisser reposer, de 2 à 3 min. Égoutter toute eau excédentaire.



4 FAIRE LES VINAIGRETTES

Dans un grand bol, fouetter le **zeste de citron**, le **jus de citron** et **2 c. à table d'huile**. Saler et poivrer. Ajouter le **chou**, le **blanc d'oignon** et le **poivron**. Bien mélanger. Réserver. Dans un petit bol, fouetter le **tahini**, la **moitié de l'ail**, la **moitié du gingembre**, **1 c. à table de sauce soja**, **1 c. à thé de sucre** et **2 c. à table d'eau**. Réserver.



2 BOUILLIR LE TEMPEH

Entre-temps, dans une petite casserole, couvrir le **tempeh** d'**eau** (de 2,5 à 5 cm [1 à 2 po]). Porter à ébullition à feu élevé, puis baisser à feu moyen-doux. Mijoter jusqu'à ce qu'une fourchette entre facilement dans le tempeh, de 8 à 9 min.



5 POÊLER LE TEMPEH

Lorsque le **tempeh** est tendre, égoutter et sécher avec un essuie-tout. Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé, ajouter un généreux filet d'**huile**, puis le tempeh. À l'aide d'un presse-purée, briser le tempeh en morceaux. Ajouter le **reste d'ail** et de **gingembre**. Cuire, en remuant à l'occasion, en ajoutant de l'huile au besoin, jusqu'à ce que le tempeh soit brun doré et croustillant, de 8 à 9 min.



3 PRÉPARATION

Entre-temps, émincer ou presser l'**ail**. Peler, puis zester ou râper **1 c. à table de gingembre**. Hacher grossièrement la **coriandre**. Émincer les **oignons verts**, en séparant le **blanc** du **vert**. Épipiner le **poivron**, puis couper en lanières de 0,5 cm (¼ po). Zester et presser la **moitié du citron**. Couper le **reste du citron** en quartiers.



6 FINIR ET SERVIR

Mélanger le **reste de sauce soja** dans le **tempeh**. Répartir le **riz**, les **légumes** et le tempeh dans les bols. Napper de **vinaigrette au tahini**, puis couronner du **vert d'oignon** et de **coriandre**. Arroser du jus d'un **quartier de citron**, au goût.

DÉLICIEUX!

La vinaigrette au tahini est si savoureuse que vous voudrez en mettre sur toutes vos salades!