



BONJOUR TEMPEH

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

PRÉP: 10 MIN | TOTAL: 35 MIN | CALORIES: 631



Tempeh



Oignon rouge,
haché



Romarin



Carotte, en
bâtonnets



Pain à
hamburger



Tomates broyées



Assaisonnement
à Sloppy Joe



Ketchup



Cassonade

SORTEZ

- Papier d'aluminium
- Essuie-tout
- Cuillères à mesurer
- Passoire
- Plaque à cuisson
- Petite casserole
- Grande poêle antiadhésive
- Sel et poivre
- Presse-purée
- Huile d'olive ou de canola

INGRÉDIENTS

2 pers

- Tempeh 4 250 g
- Oignon rouge, haché 56 g
- Romarin 10 g
- Carotte, en bâtonnets 340 g
- Pain à hamburger 1,2,3 2
- Tomates broyées 1 boîte
- Assaisonnement à Sloppy Joe 2 c. à table
- Ketchup 9 2 c. à table
- Cassonade 1 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
- 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

Préchauffer le four à **425°F** (pour rôtir les carottes et griller les pains). Commencer à cuisiner lorsque le four est à la bonne température! Le tempeh vient en un bloc dense; il est recommandé de l'attendrir dans l'eau bouillante avant de le consommer.



1 RÔTIR LES CAROTTES
Détacher les **feuilles de romarin** de leur tige et en hacher finement **2 c. à thé**. Sur une plaque à cuisson recouverte de papier d'aluminium, arroser les **carottes** de **2 c. à table** d'**huile**, puis saupoudrer de **2 c. à thé** de **romarin**. **Saler** et **poivrer**. Rôtir au centre du four en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **carottes** soient brun doré et tendres, de 30 à 32 min.



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 y entre facilement, de 8 à 9 min.



3 CUIRE LE TEMPEH
Lorsque le **tempeh** est tendre, l'égoutter et le sécher avec un essuie-tout. Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé, ajouter **2 c. à table** d'**huile**, puis le **tempeh** et l'**assaisonnement à Sloppy Joe**. À l'aide d'un presse-purée, défaire le **tempeh** en petits morceaux. Ajouter les **oignons** et cuire en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **oignons** ramollissent, de 2 à 3 min.



4 FINIR LE TEMPEH
Dans la même poêle, ajouter les **tomates**, le **ketchup** et la **cassonade**. **Saler** et **poivrer**. Porter à ébullition, puis baisser à feu moyen-doux. Cuire en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **mélange de tempeh** épaississe légèrement, de 4 à 5 min.



5 GRILLER LES PAINS
Entre-temps, couper les **pains** en deux et disposer, côté coupé vers le haut, sur une plaque à cuisson. Griller au centre du four jusqu'à ce qu'ils soient brun doré, de 3 à 4 min. (**ASTUCE**: restez à l'affût pour ne pas les brûler!)



6 FINIR ET SERVIR
Répartir la **garniture à Sloppy Joe** dans les **pains**. Servir avec les **bâtonnets de carottes au romarin** en accompagnement.

À S'EN LÉCHER LES DOIGTS

Prévoyez des essuie-tout en surplus avant de mordre dans ce sandwich plein de sauce!