

# RECETTES CULOTTÉ·E·S

## principes généraux

Le Tempeh se consomme cuit en général. Il peut être consommé cru, mais on ne peut pas exclure une contamination accidentelle, donc avec précaution!

Pour cuire le tempeh toutes les techniques sont bonnes: vapeur, bouilli, au four, grillé, frit, au barbecue... Rien n'est interdit! Seul ingrédient essentiel: du sel, car il n'est pas salé du tout à la vente.

Le principe général sera de préserver son fondant, éventuellement en créant du croustillant autour. C'est pour ça que le plus simple pour commencer c'est à la friteuse, ou bien mariné et revenu dans une poêle...

Pour le dire autrement, on peut considérer que le tempeh se cuisine comme du tofu... ou comme du blanc de poulet... ou comme de la viande hachée... En bref, comme un steak végétal, ferme, qui a son goût propre mais qui supporte aussi très bien l'assaisonnement!

## recettes

Il y a plein de recettes sur internet, ici on vous a rassemblé nos préférées! Cette brochure est évolutive, elle sera agrémentée de nos meilleures expériences...  
...et des vôtres si vous le voulez (mail à [contact@qlot.fr](mailto:contact@qlot.fr) par exemple).

## conservation

→ à conserver au frais (au frigo) et à consommer dans les 5 jours.

→ s'il est conservé à t° ambiante, il va continuer à fermenter et le goût va se renforcer!



# MARINADES

## la classique :

Marinade classique, simple, qui marche toujours:

2 cuillères à soupe de sauce soja  
2 cuillères à soupe de jus de citron  
2 cuillères à soupe d'huile au choix

Assembles la marinade dans un récipients, y ajouter le tempeh coupé en cubes, puis laisser mariner au moins 10 minutes.

Ensuite, cuire le tempeh selon votre choix, par exemple dans une poêle antiadhésive.

## variantes:

ajouter de l'ail moulu  
ou ajouter des épices curry  
ou ajouter des herbes de provence  
...etc...

## la food-truck

marinade pour une grande quantité:

1 petite tasse de sauce soja  
1 petite tasse de jus de citron  
1 petite tasse d'eau  
Dans cette variante, on ajoutera plus d'huile au moment de la cuisson

## pas de marinade:

Parfois, le tempeh est déjà fort en goût (par exemple les haricots rouges), ou si vous voulez goûter sa saveur "nature", ou par manque de temps, ou par économie ;

La marinade n'est pas une obligation!  
Vous pouvez cuisiner le tempeh juste comme il est !  
(mais n'oubliez pas de le saler quand même :)



# MODES DE CUISSON:

## à la friteuse:

Le tempeh préparé ainsi développe un goût intense en toute simplicité!

- Couper le tempeh en bâtonnets d' 1 cm de côté environ.
- Le passer à la friteuse préchauffée à 190°C, 2 à 4 minutes.
- Le tempeh doit être joliment grillé, les grains ressortent en contraste.
- Il ne doit pas terminer tout sombre ou carbonisé.

## à la poêle:

C'est la manière la plus commune... qui permet d'ajouter le tempeh à une Poêlée de légumes, ou directement dans l'assiette. Ça peut permettre de précuire le tempeh pour l'ajouter ensuite à un sandwich, un taco, à une quiche, à certains ragoûts...

- Couper le tempeh en cubes ou en tranches fines
- Faire chauffer de l'huile dans la Poêle
- Faire cuire le tempeh à feu moyen en le remuant régulièrement, de manière à ce qu'il prenne une belle couleur mais ne carbonise pas.
- Saler, servir chaud

## au barbecue:

- Couper le tempeh en tranches pas trop fines
- Mariner à votre goût (éviter les sirops, ou bien cuire à feu très doux)
- Le griller au BBQ quelques minutes par face

## à la vapeur:

- Couper le tempeh dans la forme qui vous plait : en cubes, en tranches, etc (ou en étoile mais c'est plus compliqué!)
- Le mettre dans le panier vapeur, cuire 10 minutes (ou plus si c'est une très grosse étoile). Saler. C'est prêt!

## en ragoût:

Remplacer n'importe quelle viande ou protéine végétale par du tempeh : couper ou hacher et mettre à bouillir.

That's it.

Notez que le tempeh n'est pas gras du tout, dans certains plats il sera avisé d'ajouter un peu d'huile, de graisse de coco, etc... Pour retrouver l'équilibre du plat!



# PLATS COMPOSÉS

## chili con tempeh

Pour 3-4 personnes

- 200 g de tempeh culotté (soja, pois chiches ou dans l'idéal haricots rouges)
- 250 g de tomates fraîches (ou en boîte)
- 250 g de haricots rouges (en boîte)
- 1/2 poivron
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 25 cl de bouillon de légumes
- une petite boîte de maïs
- 2 cuillères à soupe d'huile
- 1 cuillère à café de paprika
- 1/2 cuillère à café de cumin en poudre
- une bonne pincée de piment en poudre
- sel
- poivre

1. Faire revenir l'oignon dans une grande casserole avec l'huile d'olive, à feu moyen. Quand il devient translucide, ajouter l'ail pressé ou émincé et le tempeh haché, puis poursuivre la cuisson 5 minutes, en remuant de temps en temps.

2. Ajouter les épices, le bouillon, les tomates coupées en morceaux et le poivron coupé en dés. Laisser mijoter 15 minutes.

3. Incorporer les haricots et le maïs, tous deux égouttés, puis laisser mijoter à nouveau 15 minutes.

4. Servir chaud avec une bonne portion de riz.



# au four: cuisson façon rôti, au sirop d'érable, avec des carottes

Pour 2 personnes

- 200 g de tempeh culotté
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 c. à soupe de fécule de maïs (ou farine)
- Sel et poivre
- 2 grosses carottes (260 g)
- 1 c. à soupe de sauce soja
- 1 c. à soupe de sirop d'érable (ou miel)
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 80 g de riz de Camargue
- Graines de sésame blanches
- Coriandre (selon votre goût)

Préparation : 20 min

Cuisson : 30 min

1. Dans un bol, mélangez le tempeh avec l'huile d'olive puis enrobez-le avec la fécule de maïs. Assaisonnez avec du sel et du poivre.

2. Pelez et coupez en fins bâtonnets les carottes. Enrobez-les dans l'huile d'olive, salez et poivrez. Mettez le tout dans un grand plat allant au four en veillant à bien étaler le tempeh et les carottes, sans les mélanger. Enfournez 20 minutes à 220 °C.

3. Pendant ce temps, mélangez dans un bol la sauce soja, le sirop d'érable, l'huile et assaisonnez avec du sel et du poivre.

4. Enrobez le tempeh avec la sauce puis continuez la cuisson encore 10 minutes.

5. En parallèle, faites cuire le riz.

6. Dressez dans l'assiette les carottes, le riz et le tempeh et saupoudrez ce dernier de coriandre ciselée et de graines de sésame.



# au four: cuisson facile avec de la courge

(Variante encore plus rapide)

Pour 2 personnes

- 200 g de tempeh culotté
- 1/2 courge butternut
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de sauce soja
- Sel et poivre
- riz ou autre accompagnement

Préparation : 5 min

Cuisson : 30 min

1. Epluchez et évidez la courge, coupez la en cubes réguliers. Découper le tempeh en cubes réguliers, de la même taille que la courge.
2. Dans un bol, déposez la courge et le tempeh, arrosez avec l'huile (d'olive), la sauce soja. Assaisonnez avec du sel et du poivre. Ajoutez au choix les épices qui vous feront plaisir!
3. Mettez le tout dans un grand plat allant au four. Enfournez 20 minutes à 220 °C.
4. Secouez le plat ou mélangez avec une spatule dans l'idéal toutes les 10 minutes.
5. En parallèle, faites cuire le riz (ou les coquillettes).
6. Baissez le four à 180°C et laissez cuire 10 minutes de plus
7. Contrôlez la cuisson de la courge, le tempeh sera bon en même temps qu'elle ;)
8. Servez comme vous voulez et soufflez bien, c'est chaud!  
Bon appétit!



# farce vegan au tempeh, noix de pécan et groseilles

Cette délicieuse farce vegan au tempeh regorge de saveurs et est parfaite pour le repas de Noël, ou pour votre prochain repas convivial.

Pour 3 personnes

Ingrédients:

## Marinade

- 1 c. à café de paprika
- 2 gousses d'ail émincées
- 60 ml de sauce soja
- 1 c. à soupe de sirop d'érable
- 1 c. à soupe d'huile de sésame
- 1 pincée de poivre

## Farce

- 200 g de tempeh
- 1 c. à café d'huile d'olive
- 100 ml de bouillon de légumes
- 50 g de noix de pécan écrasées (ou amandes)
- Quelques groseilles fraîches (ou confiture de cynorhodon)

## Tempeh mariné

Couper le tempeh et le faire cuire à la vapeur une dizaine de minutes. Mélanger tous les ingrédients de la marinade et verser sur le tempeh dans un plat ou un ziplock. Laisser mariner 30 minutes (ou plus si possible).

## Farce

- Chauffer une grande poêle à feu moyen avec la cuillère d'huile d'olive.
- Émiettez le tempeh et ajouter à la poêle avec un peu de la marinade et le bouillon. Laisser cuire jusqu'à ce que toute le bouillon soit absorbé, en remuant de temps en temps.
- Ajouter les noix de pécan concassées et bien mélanger.
- Sortir du feu et ajouter les groseilles fraîches.



# c'est quoi le tempeh?

## origine

Le tempeh est un aliment qui provient d'Indonésie.

A l'origine, c'est du soja cuit et fermenté dans des feuilles de bananier à température ambiante.

## la fermentation

Il est le résultat d'une fermentation de légumineuses par un champignon.

On peut le comparer à d'autres produits de notre alimentation comme le fromage, le levain...

La fermentation est rapide (2 jours) et se fait à environ 30°C dans une ambiance humide.

## process

Pour le produire dans la Drôme, on s'adapte mais les étapes restent les mêmes!

- choix de variétés de légumineuses locales
- trempage et cuisson des légumineuses
- fermentation en étuve
- ingrédients bios
- circuit court

# c'est qui les culotté·e·s?

Callune et Yoshi font partie de la coopérative GRAP.

Iels produisent à Menglon et Montlaur du tempeh et de la limonade de façon artisanale avec des ingrédients locaux et/ou bios

## pour commander:

(ou pour d'autres infos)

appelle ou envoie un SMS au

07 57 18 23 12 (Callune) ou 07 45 00 90 95 (Yoshi)

ou par mail: [contact@qlot.fr](mailto:contact@qlot.fr)

*Recettes pour cuisiner du **tempeh culotté***  
*[contact@qlot.fr](mailto:contact@qlot.fr) 07 57 18 23 12*  
*8/8 v1.1*

