

# BACON DE TEMPEH

Portions : 4

## Ingrédients

- 1 paquet de tempeh coupé en tranches minces\*
- 1 c. à thé de poudre d'ail
- 3 c. à soupe de sirop d'érable
- 2 c. à soupe d'huile au choix (olive, canola, végétale, etc.)
- 2 c. à soupe de sauce tamari (ou soya)
- 1 c. à thé de fumée liquide\*\*
- Sauce piquante au goût si désiré
- 1/2 tasse de bouillon de poulet ou légumes sans sel ajouté



## Préparation

1. Pour un bacon de tempeh plus goûteux, faire mariner les tranches de tempeh dans un contenant hermétique ou un sac ziploc le temps avec la poudre d'ail, le sirop d'érable, la fumée liquide et la sauce tamari (ou soya) pendant quelques heures (idéalement 12h ou plus).
2. Dans une poêle à feu moyen-élevé, faire chauffer l'huile et y ajouter les tranches de tempeh marinées OU, si non marinées, ajouter seulement les tranches de tempeh et les faire griller pendant quelques minutes.
3. Ajouter le bouillon de poulet ou légumes et porter à ébullition, réduire le feu lorsque fait.
4. Laisser mijoter jusqu'à ce que tout le liquide soit absorbé, environ 5 minutes.
5. Ajouter de l'huile si nécessaire et faire griller les tranches de tempeh jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.
6. Pour du bacon plus croustillant vous pouvez terminer la cuisson au four à 375-400°F en les étendant sur une plaque à cuisson recouverte d'un papier parchemin.

## **Bon à savoir :**

- \*Le tempeh se trouve dans la section surgelée (congélateur) des épiceries généralement dans le coin des produits naturels ou biologiques. \*Vous pouvez le faire décongeler rapidement en le plongeant dans l'eau chaude dans son enveloppe de plastique.
- \*\*La fumée liquide se retrouve également dans les épiceries.
- Peut très bien se manger un sandwich style BLT, on remplace le bacon traditionnel par le bacon de tempeh tout simplement et on complète avec une salade ou des crudités pour en faire un repas complet.