

TEMPEH SUCRÉ-SALÉ CROUSTILLANT

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 25 minutes

Portions : 4

Ingrédients

Bouchées :

- 1 paquet de 240 g (8 oz) de tempeh nature
- 2 c. à soupe de fécule de maïs
- 1 c. à soupe d'huile de canola
- 2 c. à soupe de sauce soya réduite en sodium OU de sauce tamari
- 2 c. à soupe d'eau
- 1 c. à soupe de sirop d'érable
- 1 c. à soupe de vinaigre de riz
- 1 c. à soupe de fumée liquide
- ¼ à ½ c. à thé de sauce piquante au goût.

Garniture :

- Oignon vert haché quantité au goût

Préparation

1. Couper le tempeh (forme carré) en 16 cubes (donc trancher le tempeh en 4 parties sur le sens de la longueur puis en 4 autres parties sur le sens de la hauteur), puis couper chaque cube en 4 (en diagonale donc en coupant en «X» les carrées) pour obtenir 64 **triangles**.
2. Dans un bol, déposer les morceaux de tempeh et la fécule de maïs et mélanger pour bien enrober.
3. Dans une poêle antiadhésive, chauffer l'huile à feu moyen. Secouer les morceaux de tempeh au-dessus du bol pour retirer l'excédent de fécule et les mettre dans le poêle lorsque l'huile est chaude.
4. Cuire 10 minutes en prenant soin de faire dorer le tempeh sur tous les côtés.*
5. À cette étape si vous désirez plus de croustillance vous pouvez déposer les triangles de tempeh sur une plaque recouverte d'une papier parchemin et les cuire au four pendant 15-20min à 350-400°F.
6. Dans le même bol, sans retirer la fécule restante, mélanger tous les autres ingrédients, sauf la garniture.
7. Verser la sauce dans la poêle (ou un petit chaudron si le tempeh est au four) et cuire 1 ou 2 minutes, ou jusqu'à ce que la sauce devienne sirupeuse.
8. Bien enrober le tempeh de sauce OU si vous avez mit le tempeh au four, ajoutez-le seulement à la fin dans la sauce avant de servir pour conserver sa croustillance.



9. Garnir d'oignons verts.

Bon à savoir :

- *Il est important de laisser bien dorer le tempeh dans la poêle pour obtenir une texture très croustillante qui sera bien meilleure au goût.
- La fumée liquide se retrouve en épicerie.
- La sauce tamari se retrouve en épicerie dans la section des produits naturels et biologiques, elle a un goût plus relevée que la sauce soya.
- 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.
- Pour en faire un repas complet :
 - Ajouter les bouchées sur du riz basmati brun cuit
 - Compléter avec une salade ou des légumes comme carottes râpées, des betteraves râpées et des épinards ou du chou kale arrosés de sauce dragon (voir sauce de la recette tofu magique) OU avec des brocolis cuits vapeurs par exemple.