

# CÔTES LEVÉES DE TEMPEH

Portions : 4

## Ingrédients

- 1/4 de tasse de ketchup (60 ml)
- 1/4 de tasse de sauce soya OU tamari\* (60 ml)
- 1/4 de tasse de sirop d'érable (60 ml)
- 1/4 c. à soupe de piment rouge broyé OU une pincée de piment de cayenne OU 1c. à thé de sauce piquante de votre choix
- 2 c. à soupe de fumée liquide
- 1 c. à thé de sauce Worcestershire au goût
- 1/2 tasse de bouillon de poulet sans sel ajouté ou de légumes sans sel ajouté
- 250 g de tempeh (1 paquet)\*\*

## Préparation

1. Dans une poêle, mélanger le ketchup, la sauce soya ou tamari, le sirop d'érable, le piment rouge broyé ou piment de cayenne ou sauce piquante choisie, la sauce Worcestershire, la fumée liquide et le bouillon de poulet ou de légumes.
2. Porter à ébullition. Pendant ce temps couper le bloc de tempeh en 4 lanières égales.
3. Ajouter le morceau de tempeh.
4. Réduire le feu et laisser bouillir jusqu'à ce que le bouillon ait épaissi et réduit, retournez le tempeh de temps à autre.
5. Servir.

## Bon à savoir :

- \*Le tamari se trouve dans la section bio ou des produits naturels des épiceries, il est plus goûteux que la sauce soya (meilleure au goût à mon avis).
- \*\*Le tempeh se trouve dans la section surgelée 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 en épicerie.
- Pour en faire un repas complet : accompagnez-le d'une patate au four ou d'un pain (à grains entiers) et de légumes de votre choix (ex. papillotes de légumes ou légumes grillés) ou d'une salade.