



# TEMPEH

Le tempeh est un aliment traditionnel indonésien créé il y a plus de 400 ans ! Il est issu de la fermentation de fèves de soya entières. Il est un peu plus riche en protéines que le tofu et a un goût de champignon et de levure.

## POURQUOI L'ADOPTER ?

Les légumineuses, comme le soya, contiennent plus de fibres et moins de gras saturés que les autres types d'aliments protéinés, elles sont bénéfiques pour votre cœur. Importante source de protéines et de fer, riches en fibres, les légumineuses sont des alliées pour votre santé<sup>1</sup> ! Elles comblent la faim et ont un autre super pouvoir : vous (re)trouverez une digestion harmonieuse ! Sa teneur élevée en protéines et en lipides en fait l'un des rares oléoprotéagineux : on peut l'utiliser pour son huile ou pour sa protéine<sup>2</sup>.

Au même titre que les autres légumineuses, le soya IP est capable de fixer l'azote de l'atmosphère et est donc capable de s'établir sur des sols pauvres en matière organique, et nécessite peu d'engrais azotés.

### BON À SAVOIR

Peut aussi se manger froid !

## TORTILLA DE TEMPEH



🕒 5 MINUTES 📅 10 MINUTES

Portions : 5 tortillas

### INGRÉDIENTS

- 240 g (8 oz) de tempeh tranché finement
- 2,5 ml (½ c. à thé) de poudre d'ail
- 30 ml (2 c. à soupe) de sirop d'érable
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile végétale
- 5 ml (1 c. à thé) de paprika fumé ou régulier
- 125 ml (½ tasse) de bouillon de légumes
- 2,5 ml (½ cuillère à thé) de sel
- 5 tortillas
- 2 tomates tranchées finement
- 2 feuilles de laitue
- Mayonnaise

### PRÉPARATION

1. Dans un bol, mélanger la poudre d'ail, le sirop d'érable, l'huile végétale, le paprika fumé, le bouillon de légumes et le sel.
2. Dans une poêle à frire, disposer les tranches de tempeh côte à côte et verser la préparation du bol sur le tempeh.
3. Porter à ébullition et réduire le feu.
4. Laisser mijoter pendant environ 5 minutes ou jusqu'à ce que tout le liquide soit absorbé.
5. Ajouter de l'huile si nécessaire et faire griller les tranches de tempeh jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.
6. Déposer sur les tortillas, garnir de tomates, de laitue, de mayonnaise et rouler la tortilla.

**Source :** Inspirée de la Cuisine de Jean-Philippe, adaptée par Amélie Parenteau, nutritionniste pour Équiterre



-30 MIN



1. <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/recommandations-en-matiere-dalimentation-saine/prenez-habitude-de-manger-legumes-fruits-grains-entiers-protéines/mangez-aliments-protéines/>

2. IRÉC. (2023). Rapport de recherche : les filières de produits au cœur de l'autonomie alimentaire : analyse et propositions pour une politique bioalimentaire structurante. pp 98-99.

Une initiative de santé planétaire par

**BIEN MANGER  
BON MARCHÉ**

**Équiterre**

Nos partenaires

With funding from | Avec un financement de

**Canada**





## LARDONS DE TEMPEH



🕒 15 MINUTES 📅 15 MINUTES

**Portions :** Utilisés comme un condiment

### INGRÉDIENTS

- 240 g de tempeh (1 paquet)
- 15 ml (1 c. à soupe) de sauce soja
- 15 ml (1 c. à soupe) de paprika fumé ou régulier
- 45 ml (3 c. à soupe) d'huile d'olive
- 2,5 ml (½ c. à thé) de poudre d'ail

### PRÉPARATION

1. Couper le tempeh en lardons. Les faire bouillir 5 minutes dans l'eau chaude si c'est du tempeh acheté en magasin, facultatif si maison.
2. Dans une poêle chaude, verser l'huile d'olive, l'ail, le paprika puis les lardons de tempeh. Bien mélanger et laisser griller à découvert à feu moyen. Quand les morceaux sont bien dorés, verser la sauce soja pour déglacer et réserver.

**Source :** Amélie Parenteau, nutritionniste pour Équiterre

## BON À SAVOIR

- Rehausser les potages, purées de pommes de terre ou de légumes, les salades ou encore les omelettes grâce à ces délicieux lardons. Ils se mangent chauds ou froids et peuvent être congelés.
- Faire bouillir 5 minutes le tempeh ajoute une étape supplémentaire avant de le faire griller, certes, mais elle s'avère très importante pour diminuer le goût amer. Attention à bien remuer lorsque les lardons sont en train de griller!
- Si désiré : finir avec un filet de sirop d'érable pour goût d'érable pour un équilibre des saveurs!

## EN CUISINE, ON EN FAIT QUOI ?

Le tempeh est délicieux lorsque ajouté à des sautés, tel qu'un pad thai! Vous pouvez aussi le faire rôtir et l'ajouter en salade. Attention : le tempeh ne peut pas être consommé cru!

## POURQUOI ADOPTER UN MENU DE SANTÉ PLANÉTAIRE ?

Les menus de santé planétaire sont bons pour la santé et celle de la planète.

→ **Pour en savoir plus :** lire la [fiche sur la santé planétaire](#)



Une initiative de santé planétaire par

**BIEN MANGER  
BON MARCHÉ**

**Équiterre**

Nos partenaires

With funding from | Avec un financement de

**Canada**

