

l'Accommodation Bio présente



Les tempéraments du tempeh

Découverte de textures et saveurs

Ou comment prendre avantage des nutriments du soja sans les effets nuisibles



Présentations

- **Léa Charest, la belle sœur**, agronome, productrice agricole, propriétaire de l'Accommodation Bio et La Ferme Hantée, passionnée de fermentations
- **Naïm Savoie, le beau frère**, cuisinier, nutritionniste, gérant de l'Accommodation Bio et passionné de gastronomie santé
- **L'Accommodation Bio** : Petit Marché Fermier de Quartier spécialisé en Légumes Bio-Locaux en vrac, de produits essentiels biologiques et prêt-à-manger vegan.



Contenu de la présentation

- Introduction
- Le tempeh
 - Origines
 - Propriétés
 - Nutrition
 - Usage
- Les recettes
 - Tempeh glacé à l'érable et balsamique
 - Canapés de daïkon au tempeh mariné
- Dégustation et période de questions





Introduction



- **Le tempeh : un aliment indonésien**
- Fermentation brève de la fêve de soja (24h) avec un champignon (*Rhizopus oligosporus*) et plusieurs bactéries
- Forme un pain avec les fèves liées entre elles par le rhizome du champignon
- À une saveur de noisette qui rappelle le camembert par son aspect
- Source de protéine de base en Indonésie



Le Tempeh : Origines

- Premier usage documenté autour de 1875
 - Originaire de l'île de Java en Indonésie, se reprend en Asie du sud
 - Ensuite la chine et le japon
 - Arrive au Canada vers la fin des années 70
 - Il y 35 ans, en Ontario, Allan et Susan Brown fondent [Noble Bean](#), entreprise de tempeh



Le Tempeh : Origines

- Les propriétaires du restaurant Eau Vivre achètent la compagnie et la déménage à Montréal
- Noble Bean devient la plus importante compagnie de tempeh au Canada
- Le tempeh connaît un gain de popularité avec la mouvement du végétarisme



Le Tempeh : Propriétés

- La fermentation donne au tempeh nombreux avantages sur le soja brut :
- Rend la protéine plus digeste
- Augmente la teneur en protéines et vitamines
- Augmente la biodisponibilité des nutriments
- Augmente la teneur en fibres
- Contient des bactéries probiotiques



Le Tempeh : Propriétés

- La fermentation élimine la substance causant des gaz et des indigestions, les oligosaccharides
- Le tempeh possède une meilleure consistance et une saveur plus riche que le tofu
- Il est plus approprié pour remplacer la viande dans la plupart des plats



Le Tempeh : Propriétés

- Le tempeh est riche en vitamine B, en calcium, en acides gras, en fibres et en bonnes enzymes
- Il contient des isoflavones de soya qui renforcent les os et réduisent les risques de maladies cardiaques et coronariennes
- C'est un excellent substitut de viande qui peut remplacer le poulet, le porc ou le boeuf dans la plupart des recettes



Le tempeh : nutrition

- 100 g = 1 portion de viandes et substituts
- Teneur très élevée en protéines très complètes
- Contient beaucoup plus de fibres que le tofu

Pour 100 g de tempeh

Calories	200
Lipides	10 g
Protéines	19 g
Glucides	10 g
Fibres	9 g
Sodium	14 mg
Calcium	96 mg
Fer	2,1 mg

Vitamine B12 0,14 µg

Pour 100 g de Tofu ferme

Calories	150
Lipide	8 g
Protéines	17 g
Glucides	1,7 g
Fibres	1 g
Sodium	15 mg
Calcium	150 mg
Fer	1,6 mg



Le tempeh : recettes

- Recettes sur le site de noble bean :
 - <http://noblebean.com/index-fr.php>
- Recettes de la démonstration :
 - Tempeh glacé érable et balsamique
 - Canapés au tempeh mariné



Tempeh glacé l'érable et

• Ingrédients : balsamique

- 1 paquet de tempeh, coupé en cubes de 1 pouce
- ¼ de tasse d'eau
- 2 c. à soupe de vinaigre balsamique
- 3 c. à soupe de sirop d'érable
- 3 c. à table de tamari
- 2 gousses d'ail émincées
- 3 c. à table d'huile d'olive
- 1 c. à thé de thym séché
- 2 c. à table de lucuma ou autre épaisissant



Tempeh glacé à l'érable et balsamique

- Préparer la marinade dans un bol, mélanger le vinaigre balsamique, le sirop d'érable, le tamari, l'ail, 2 c. à table d'huile d'olive et le thym. Reserver 1 c. à table d'huile d'olive
- Ajouter le tempeh au bol, remuer et couvrir
- Laisser reposer dans le réfrigérateur pendant 2-3 heures



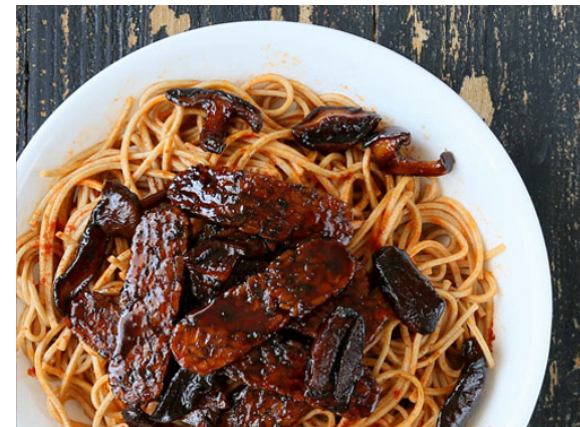
Tempeh glacé à l'érable et balsamique

- Préchauffer un poêlon à feu moyen
- Placer 1 c. à table d'huile d'olive et le tempeh dans la poêle et laisser cuire pendant quelques minutes minutes en remuant
- Retirer les cubes de tempeh quand ils sont bien doré



Tempeh glacé à l'érable et balsamique

- Placer la marinade dans le poêlon
- Ajouter le lucuma et remuer constamment pour épaissir la sauce
- Laisser réduire à feu doux quelques minutes
- Dresser le tempeh et la sauce au-dessus



Tempéh glacé à l'érable et balsamique

- Servir sur des légumes ou du grain entier au choix
- Garnir de graines de sésame et d'oignon vert



Canapés au tempeh mariné

- **Ingrédients : pour 50 canapés**
- 1 paquet de tempeh
- 1 gros radis daïkon
- 1 pot de choucroute artisanale 500 ml
- Quelques jeunes pousses pour décorer



Canapés au tempeh mariné

- **Méthode :**
- Couper le paquet de tempeh en 50 cubes égaux
- Bien drainer la saumure de la choucroute, la réserver
- Macérer les cubes de tempeh dans la saumure pendant 12 h
- Éplucher le radis daïkon et trancher 50 rondelles minces



Canapés au tempeh mariné

- Dresser les rondelles sur des plateaux de présentation
- Placer 2 c. à thé de choucroute et un cube de tempeh sur chaque rondelle
- Décorer de quelque jeunes pousses,
- Tempérer, servir pas trop froid



Merci ! Place à la dégustation et période de question

- Tous les produits que nous vous avons montré sont disponibles chez Accommodation Bio
– accommodationbio.ca
- Merci à l'Expo Manger Santé et Vivre Vert
- Les fermentations sont des aliments d'avenir
- Longue vie aux ferments !

