

Recette TEMPEH caramélisé aux oignons

Pour 2 personnes / Préparation 20 min / Cuisson 20 min

1. Ingrédients

- 200 g tempeh nature ou fumé
- 2 oignons
- 4 c. à soupe huile végétale
- 4 c. à soupe sauce tamari réduite en sel
- 2 c. à soupe sucre
- quelques tiges de ciboulette
- nouilles



2. Comment faire la recette ?

1. Préparation et cuisson des oignons
 - Pelez les oignons et coupez-les finement en morceaux.
 - Mettez 2 c. à soupe d'huile et l'oignon dans une poêle. Faites revenir les oignons à feu moyen jusqu'à qu'ils deviennent tendres.
 - Une fois les oignons bien translucides, réservez dans un bol
2. Préparation et cuisson du tempeh
 - (Etape facultative) Faites bouillir le tempeh dans un grand volume d'eau une dizaine de minutes. Cela aura pour but de l'attendrir. C'est une méthode intéressante surtout pour les plats où le tempeh est mariné.
 - Prenez votre tempeh et détaillez-le en cubes réguliers.
 - Mettez 2 c. à soupe d'huile et 2 c. à soupe de sauce tamari dans une assiette creuse et imbitez bien tout le tempeh en le mélangeant avec une cuillère.
 - Versez le tout dans une poêle sur feu moyen, et faites revenir sur le plus de faces possibles jusqu'à ce que ça dore.
 - En fin de cuisson, ajoutez les oignons mis de côté, faites revenir rapidement puis ajoutez une c. à soupe de sucre en pluie fine. Ajoutez également les deux dernières cuillères à soupe de tamari.
 - Ca va buller et vous offrir un joli caramel. Remuez bien pour en étaler sur vos morceaux de tempeh.
3. Faites cuire les nouilles
4. Servez chaud, avec du riz ou un plat de nouilles sautées, des herbes fraîches (coriandre, oignons frais), de la ciboulette et de la sauce tamari.

Blog : <https://devenir-vegetarien-en-90-jours.com/>

Vous pouvez nous suivre sur les réseaux sociaux :

Facebook: <https://www.facebook.com/Devenir.Vegetarien.En.90.Jours>

Instagram : <https://www.instagram.com/devenir.vegetarien.en.90.jours/>

LinkedIn : <https://www.linkedin.com/company/43225398>