



[< retour](#)

*Epicerie*

# Tempeh



Aimez-vous cet ingrédient ?

[IMPRIMER](#) [1]

[TÉLÉCHARGER](#) [2]

À PROPOS DE

## CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



**Type :** Pâtes

**Poids moyen :** 300g

Produit fermenté dont la texture est légèrement caoutchouteuse et la saveur, prononcée. Il est fait traditionnellement avec des haricots de soya. On peut aussi le préparer avec d'autres légumineuses (arachide, haricot rouge, petit haricot blanc), des céréales (blé, avoine, orge) et de la noix de coco.

Il peut remplacer le tofu ou y être combiné dans beaucoup de recettes.

## COMMENT CHOISIR ?

Le tempeh est vendu dans les épiceries asiatiques ou les magasins d'alimentation naturelle. Le tempeh frais est recouvert d'une mince couche blanchâtre et dégage une odeur de champignon. Ne pas s'inquiéter s'il contient des taches noires ou grises, ce sont seulement des endroits qui ont davantage fermenté; il est toutefois préférable de ne pas le laisser fermenter jusqu'à ce point. S'il est orné de taches roses, jaunes ou bleues ou s'il dégage une odeur d'ammoniaque ou une odeur de pourriture, il a mal fermenté et n'est pas comestible.

## QUE FAIRE AVEC ?

La saveur du tempeh est prononcée et sa texture, surprenante; il ne plaît pas à tous. Il est surtout utilisé comme ingrédient principal plutôt que comme assaisonnement. Comme le tofu, il est plus savoureux s'il a mariné (au moins une vingtaine de minutes) ou si on lui ajoute de l'ail et du gingembre frais ou de la moutarde forte. Le tempeh est ajouté aux soupes, sauces, farces, trempettes, sandwichs, salades composées, ragoûts, lasagnes et pizzas.

## COMMENT PRÉPARER ?

Le tempeh doit toujours être mangé cuit. Il est très souvent sauté ou frit (5 à 10 min), il devient alors doré et croustillant (l'égoutter sur un papier absorbant avant de servir).

## COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Le tempeh se conserve au réfrigérateur. Il peut être congelé après avoir été blanchi afin d'inactiver les enzymes.

## VALEURS NUTRITIVES (pour 100g\*)

Le tempeh de soya est une excellente source de vitamine B12, de niacine, de cuivre, de potassium et de magnésium; une bonne source d'acide folique, de zinc, de phosphore, de vitamine B6 et de fer; il contient de la thiamine, du calcium, de la vitamine A, de la riboflavine et de l'acide panto-thénique. Il est une source de fibres.

Le tempeh est un des rares aliments d'origine végétale contenant des quantités importantes de vitamine B12, ce qui est dû à la fermentation.

Comme tous les aliments fermentés, le tempeh a une grande valeur nutritive, car la fermentation transforme les nutriments. Ainsi, les protéines sont partiellement hydrolysées, ce qui les rend plus faciles à digérer et augmente leur taux d'assimilation. De plus, la teneur en méthionine, l'acide aminé limitant des légumineuses, augmente lors de la fermentation

du tempeh. La teneur en vitamines et en minéraux est aussi plus élevée.

|               |            |                           |               |               |
|---------------|------------|---------------------------|---------------|---------------|
| calories      | protéines  | glucide                   | lipide        | magnesium     |
| 193<br>kcal   | 18,54<br>g | 9,39<br>g                 | 10,80<br>g    | 81,00<br>mg   |
| calcium       | sodium     | acides<br>gras<br>saturés | phosphore     | cuivre        |
| 111,00<br>mg  | 9,00<br>mg | 2,22<br>g                 | 266,00<br>mg  | 0,56<br>mg    |
| zinc          | fer        | manganèse                 | vitamin<br>B1 | vitamin<br>B2 |
| 1,14<br>mg    | 2,70<br>mg | 1,30<br>mg                | 0,08<br>mg    | 0,36<br>mg    |
| vitamin<br>B3 |            |                           |               |               |
| 2,64<br>mg    |            |                           |               |               |

[Afficher plus](#)

\* Source de données : AFSSA

## HISTOIRE

Le tempeh serait originaire d'Indonésie où il constitue un aliment de base des plus nourrissants depuis près de 2 000 ans.

Il n'y a actuellement aucun contenu classé avec ce terme.

---

### Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15985>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15985>