



## Tempeh en papillote

### Ingrédients pour 4 personnes :

200 g de tempeh  
1 oignon rouge, 2 carottes, 2 courgettes  
3 c. à s. d'huile de sésame  
2 c. à s. d'huile de sésame grillé  
1/2 verre de bouillon végétal corsé  
2 c. à s. de tamari (sauce de soja)  
garniture : riz complet aux petits pois et basilic

### Préparation :

-Dans l'huile de sésame grillé, faire dorer, de chaque côté, le tempeh coupé en deux dans la diagonale et dans l'épaisseur, réserver.

-Dans la même poêle sauter pour cinq minutes les légumes dans l'huile de sésame normal, à la fin assaisonner avec le tamari : oignon haché fin, carottes coupées en RAN-GIRI\*, courgettes en rondelles épaisses coupées en biais (si les courgettes sont trop grandes les couper en quatre dans le sens de la longueur et ôter le blanc en excès).

-Ajouter le bouillon végétal et laisser mijoter encore quinze/vingt minutes à couvert, selon la taille des légumes et la cuisson désirée, plus ou moins al dente, calculez que les légumes devront cuire encore dans la papillote.

-Préparez les boîtes origami\* de papier sulfurisé et mettez y les légumes et le tempeh, fermez la boîte-papillote et passez au four à 150° pour quinze minutes.

-Le bouillon et les légumes peuvent être parfumés de plusieurs façons : au vin blanc ou autre alcool pour cuisiner, au curry, à la paprika, au pesto...

\*À chercher sur Internet : à vous de jouer.