

Brochettes de tempeh satay



Découvrez notre délicieuse recette de brochettes de tempeh satay, une version végétalienne et pleine de saveurs du plat classique. Ces brochettes savoureuses sont préparées avec du tempeh mariné, grillées à la perfection et servies avec une sauce aux arachides onctueuse et riche.

Préparation 10 min

Cuisson 20 min

Portions 7

Nutrition Facts (per serving)

Calories 130

Lipides 7

Glucides 10

Fibres 4

Protéines 7

Sodium 150

Ingrédients

- 1 bloc (240 g) de tempeh
- 8 brochettes de bois (préalablement trempées 30 minutes dans l'eau)
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile de sésame grillée
- 30 ml (2 c. à soupe) de jus de citron
- 15 ml (2 c. à soupe) de sauce tamari

- 5 ml (1 c. à thé) de sambal oelek
- 2 gousse d'ail hachées
- 15 ml (1 c. à soupe) de gingembre haché finement
- 10 ml (2 c. à thé) de poudre de cari
- 5 ml (1 c. à thé) de paprika fumé (optionnel)

Préparation

1. Dans un grand chaudron, porter à ébullition de l'eau et faire cuire le tempeh 10 minutes. Retirer et éponger à l'aide de papier absorbant pour enlever le goût amer du tempeh et mieux absorber les saveurs ajoutées par la suite (cette étape peut être sautée).
2. Couper le tempeh en 7 languettes, puis réserver.
3. Dans un plat carré d'environ 21 cm x 21 cm, mélanger tous les autres ingrédients à l'aide d'une fourchette. Ajouter le tempeh et laisser mariner minimum 1h (à température pièce) ou 3h (au réfrigérateur) en s'assurant de tourner le tempeh de temps en temps.
4. Enfiler le tempeh sur les brochettes, puis faire cuire sur le BBQ à feu élevé environ 10 minutes en tournant de temps en temps.
5. Déguster avec une [sauce aux arachides](#) et notre [salade de carottes au sésame et à l'orange](#) qui accompagnent merveilleusement bien cette recette !



Gabrielle Simard – Créatrice culinaire
Développement et responsable médias sociaux