

Sloppy Joe au tempeh



Des burgers réconfortants et savoureux qui mettent en vedette le tempeh et plein de bons légumes ! Oserez-vous découvrir le tempeh ?

Préparation 10 min

Cuisson 20 min

Portions 4

Nutrition Facts (per serving)

Calories 190

Lipides 3

Glucides 28

Fibres 6

Protéines 14

Sodium 280

Ingrédients

- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile de canola
- 1 oignon moyen, en petits dés
- 1 poivron de la couleur au choix, en petits dés
- 1 grosse carotte en petits dés
- 1 paquet de 227 g (8 oz) de tempeh (voir note)
- 500 ml (2 tasses) d'eau

- 60 ml (¼ tasse) de pâte de tomate
- 45 ml (3 c. à soupe) de sirop d'érable
- 15 ml (1 c. à soupe) de vinaigre blanc
- 15 ml (1 c. à soupe) de sauce soya réduite en sodium
- 5 ml (1 c. à thé) de moutarde de dijon
- 5 ml (1 c. à thé) de paprika fumé
- Poivre, au goût

Pour servir :

- 4 pains à hamburger (voir note)
- Laitue
- Radis tranchés finement

Note : Préparé à partir des fèves de soya fermentées, le tempeh se distingue pour son goût de noix et sa texture ferme. En plus d'être une source de protéines végétales, le tempeh contient aussi une quantité intéressante de fibres comme l'entière de la fève est conservée dans sa préparation contrairement au tofu.

Disponibles en épicerie, les pains plats à hamburger de grains entiers sont également une excellente option pour bonifier l'apport en fibre et réduire l'apport en glucides!

Préparation

1. Dans un poêlon à hauts rebords, chauffer l'huile à feu vif, ajouter les légumes et cuire 10 minutes en remuant jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés.
2. Émietter finement le tempeh avec les doigts, directement dans la casserole, puis ajouter l'eau et le reste des ingrédients. Poivrer et mélanger. Poursuivre la cuisson 10 minutes.
3. Pour servir, garnir les pains à hamburger de la préparation, de feuilles de laitue et de radis.



Chloé Hoff-Paradis – Nutritionniste Diététiste à Sherbrooke
Nutritionniste - Diététiste à Sherbrooke