



Jeunes Cyrielle Goetschi était au collège lorsqu'elle a découvert son cancer. La maladie vaincue, elle témoigne. >> 27



Le tempeh, étonnant soja fermenté

Gastronomie. C'est le nouvel aliment à la mode. Le tempeh peut être consommé grillé, en sauce ou mariné. Mais attention, tous les tempehs ne se valent pas! >> 31

MAGAZINE

25
LA LIBERTÉ
MARDI 7 MAI 2019

LA LIBERTÉ MARDI 7 MAI 2019

GASTRONOMIE | 31

Ces briques de soja fermenté, au goût étonnant, sont un intéressant substitut à la viande

Le tempeh, nouvelle idole des végétariens

<< AUDE-MAY LEPASTEUR

Cuisine >> On peut dire ce qu'on veut à propos des végétariens (qu'ils n'ont rien compris à la poésie des rillettes pure viande de canard, que ce ne sont que de vulgaires végétariens ayant acquis quelques rudiments d'anglais), il faut reconnaître une chose: ils n'ont pas leur pareil pour mettre ou remettre à la mode des aliments étranges aux noms exotiques. Prenez le tempeh par exemple.

Ne vous en faites pas, moi non plus, il y a quelques mois, je ne savais pas ce que c'était. Mais depuis que j'ai entendu ce nom, je le vois partout. Même dans mon épicerie bio, que je considérais pourtant comme un lieu inoffensif. Journaliste d'investigation sans peurs (à défaut de sans reproches), j'ai acheté un paquet de tempeh, résolue à payer de ma personne pour votre plaisir égoïste. Je n'ai pas été déçue. Ce n'était pas bon. Et à en croire les autres membres de ma famille, qui rejetèrent à cor et à cri le contenu de leur assiette, il s'agit là d'un euphémisme.

Un tempeh vaudois

Pourquoi dès lors vous parler de tempeh? Eh bien, parce que bien préparé, le tempeh peut être tout à fait goûteux. «La conservation du tempeh est délicate. Celui que l'on trouve le plus souvent dans le commerce est pasteurisé et emballé sous vide, mais cela n'empêche pas le produit d'encore évoluer au frigo, vers un goût très prononcé et amer», remarque Caroline Chautems. Voilà qui explique les grimaces à la table familiale.

Avec son mari Fred Chautems, Caroline a créé il y a quelques années une petite entreprise baptisée



Le tempeh peut être grillé à la poêle ou cuit au four, préparé en farce ou en sauce. Ici, tempeh teriyaki au gingembre et à l'orange. Maria Angeles Torres

Le Bon Tempeh. Dans l'ancienne laiterie de Champvent, les deux végétariens produisent désormais quelque 200 kilogrammes de tempeh par mois à partir de grains de légumineuses (soja mais aussi pois chiches, haricots borlotti) suisses et bio qu'ils concassent avant de les cuire et de leur inoculer des spores de champignons. Le résultat est étonnant: une petite brique jaune (pour le soja) entremêlé de blanc (pour le champignon), là où la première version testée était brun très foncé. Le tout est très compact mais facile à découper.

«Il nous a fallu cinq ans pour affiner notre recette dans notre cuisine. Il y a plein de paramètres à prendre en compte, comme la chaleur et l'humidité. Quand on a été satisfait, on s'est mis à le proposer aux épiceries bio en Suisse romande.» Le secret de leur tempeh se trouve dans leur mode de distribution. Le couple congèle sa production, stoppant ce faisant quasiment la fermentation, pour que le produit ait un goût optimal lorsqu'il arrive au consommateur.

A toutes les sauces

Il a fallu se résoudre à regoûter. Et je n'ai pas été déçue. C'était bon. Rapidement décongelé à la vapeur (l'odeur de la brique fumante est subtile mais très agréable), découpé en fines tranches et grillé à la poêle dans un peu d'huile, Le Bon Tempeh a un goût très fin, légèrement sucré, qui rappelle à la fois la noisette et les céréales. «Personnellement, je trouve que ça ne ressemble à rien d'autre, il y a un côté addictif», estime Caroline Chautems. Un avis que ne disputera pas Clea, créatrice du blog cleacuisine.fr, dont le livre *Miso, tempeh & tofu fermenté* vient de sortir aux Editions La Plage. Celle-ci y déclare

en effet manger du tempeh sauce cacahuètes chaque semaine. «Ce plat rappelle son terroir d'origine, l'Indonésie.»



«Le tempeh ne ressemble à rien d'autre et a un côté addictif»

Caroline Chautems

Si la cuisinière amatrice a été séduite par le tempeh, c'est d'abord parce que celui-ci est digeste. «Le soja apporte des protéines, ce qui est très important pour les végétariens, mais certaines personnes le supportent mal s'il n'est pas fermenté.» Elle aime également sa versatilité. «On peut le mettre dans n'importe quel plat.» Jugez plutôt: wraps avocat épinards au bacon de tempeh, tempeh sauce cacahuètes, tempeh teriyaki au gingembre et à l'orange. Reconnaissez que c'est alléchant. >>



> Clea, *Miso, tempeh & tofu fermenté*, Ed. La Plage, 72 pp.