



Traditionnellement, le tempeh est obtenu en provoquant la fermentation du soja. Les fondateurs vaudois du Bon Tempeh en proposent des variantes basées sur d'autres légumineuses cultivées dans la région, comme des pois chiches. Coupé en tranches et passé au grill, le tempeh révèle toute sa saveur.



© PHOTOS CLÉMENT GRANDJEAN

**DE SAISON** Composé de soja fermenté, le tempeh a une fidèle clientèle parmi les végétariens et les véganes. Mais celui que produisent Caroline et Fred Chautems vise plus large: goûteux et original, il a de quoi séduire tous les gourmands.

## Avec le retour des beaux jours, le tempeh vaudois passe sur le grill

**L**e tempeh, vous connaissez? Tendances chez les véganes aussi bien que chez ceux qui souhaitent réduire leur consommation de viande ou chez les gourmands à la recherche de saveurs inédites, ce produit est en passe de devenir un incontournable des grillades estivales...

Mais au fait, c'est quoi cet aliment à la mode? «Le tempeh est un produit issu de la fermentation d'une légumineuse ou d'une céréale, explique Caroline Chautems. En Indonésie, d'où il est originaire, on le fabrique traditionnellement avec du soja.» Caroline Chautems sait de quoi elle parle: dans le local situé au centre du village de Champvent (VD), où ses grands-parents étaient agriculteurs, son mari Fred et elle fabriquent un tempeh 100% vaudois à l'enseigne du Bon Tempeh. Un nom en forme de pied de nez aux préjugés voulant qu'une source de protéines végétales soit forcément fade et un moyen de mettre en avant les atouts de l'entreprise: «Notre tempeh n'est pas pasteurisé, au contraire de ses

équivalents industriels dont la saveur laisse souvent à désirer. Nous le congelons dès la fin de la production afin d'assurer une fraîcheur et un goût parfaits.»

### Champignon magique

Dans le laboratoire, installé fin 2016 entre les murs de ce qui fut la laiterie de ce petit village du Nord vaudois, l'équipement est spartiate. «Il n'existe pas vraiment de matériel spécifique à la production du tempeh, note Fred. On bricole et on improvise beaucoup.» Soja, pois chiches, haricots, et céréales, toute la matière première de Caroline et Fred est issue de l'agriculture biologique et de la région, un choix qui fait partie intégrante de leur philosophie. «Le processus de transformation par fermentation peut fonctionner avec une multitude d'ingrédients. Nous avons choisi d'associer soja et millet, pois chiche et graines de tournesol ou encore de produire un tempeh à base de haricots borlotti, qui lui donnent un peu de couleur.»

Grossièrement cassées afin d'être débarrassées de leur pellicule, les légumineuses sont mises à tremper, puis cuites. L'opération exige de la précision pour que les graines restent fermes. Égouttées, elles sont mélangées au seul ingrédient venu de l'étranger: les spores nécessaires au processus de fermentation (*voir l'encadré ci-contre*) arrivent d'Indonésie, conditionnées dans de la farine de riz. Reste à placer le tout dans des sachets percés de minuscules trous qui sont déposés dans un incubateur. Et c'est alors que la magie opère: «Pendant 12 heures, on a l'impression qu'il ne se passe rien, raconte Caroline. Puis le mycélium apparaît, liant les graines pour en faire un bloc solide.» Environ 24 heures après le début du processus, la surface est couverte d'une pellicule blanche qui n'est pas sans rappeler la croûte fleurie d'une tomme.

### Un goût séduisant

Sitôt sorti de l'incubateur, le tempeh doit être consommé rapidement ou congelé afin de stopper le processus de fermentation. En cuisine, place alors à l'imagination: «Du fait de sa texture, c'est un produit très versatile, explique Caroline. On peut le griller, en faire des galettes, l'intégrer à une sauce bolognaise, le sauter à la poêle, le cuire au four...» Simplement emballé dans un papier kraft, le Bon Tempeh vaudois est commercialisé, pour un peu plus de 30 francs le kilo, dans plusieurs épiceries de toute la Suisse romande. Mais les deux jeunes entrepreneurs ont aussi su faire apprécier leur tempeh artisanal à de nombreux chefs qui y voient un moyen d'égayer des menus faisant toujours plus de place aux plats végétariens ou véganes. «Pour nous, c'est intéressant de voir la manière dont ils le travaillent, re-

### GÉNÉRATION SPONTANÉE

Originaire d'Indonésie, le tempeh se caractérise par un processus de fabrication d'une simplicité rare: on place des graines de soja dans une feuille de bananier, puis on laisse *Rhizopus oligosporus*, un champignon microscopique, faire son travail. Si l'on n'est pas en Indonésie, où les spores de ce champignon sont naturellement présentes, il faut les ajouter au substrat composé de légumineuses et de céréales. Ce processus impliquant très peu de transformations permet de préserver un maximum de fibres, faisant du tempeh une bombe de protéines très digeste et bénéfique à la flore intestinale.

marque Fred. Ils le proposent parfois en remplacement de la viande dans un burger, en curry ou mariné.»

Les explications, c'est bien, mais rien ne vaut une dégustation: sur un grill, Fred dispose quelques tranches de tempeh qu'il a badigeonnées d'huile d'olive. Lorsqu'elles sont à point, il les dispose sur des assiettes où les attendent légumes et salade avant de compléter le dressage par quelques cuillères d'une sauce à la coriandre. La texture est agréable sous la dent, croquante et tendre à la fois. Quant au goût, il est à la hauteur des promesses de la marque: à la saveur discrète des légumineuses s'ajoute celle du champignon, qui rappelle la noix, le sous-bois et la fumée. Loin du spartiate substitut protéiné à la viande, ce tempeh local, sain et gourmand, fait souffler un vent de nouveauté sur le terroir romand.

CLÉMENT GRANDJEAN ■

+ D'INFOS [www.tempeh.ch](http://www.tempeh.ch)

### LES PRODUCTEURS CAROLINE ET FRED CHAUTEMS

Elle est anthropologue, lui ingénieur en matériaux. Deux profils inhabituels pour une entreprise qui ne l'est pas moins: Le Bon Tempeh est la première marque romande à proposer une version artisanale de cette alternative gourmande à la viande. C'est lors d'un voyage aux États-Unis il y a dix ans, que le couple apprend les bases de la fabrication de cet aliment auprès d'un producteur de New York. De retour au pays, les premiers tests ont lieu dans leur cuisine. Caroline et Fred Chautems perfectionnent leurs recettes, les font goûter à leurs proches qui les encouragent à commercialiser leur tempeh, partent à la recherche de producteurs bios du canton, démarchent épiceries et restaurants. Aujourd'hui, ils en produisent une quarantaine de kilos par semaine. Et rêvent de vivre, un jour, de leur tempeh.

