

Transformations Végétales Chautems
Avenue de Tivoli 20
1007 Lausanne
+41 79 705 05 09
+41 79 903 70 20
info@tempeh.ch



Tempeh bio de lentilles et graines

500g ou 1500g



DESCRIPTION

Préparation alimentaire bio résultant de la fermentation de lentilles vertes, de millet et de graines de tournesol bio d'origine Suisse avec des spores du genre rhizopus. Texture ferme hétérogène, assemblage du substrat (lentilles vertes, millet, graines de tournesol) et du mycélium. Goût distinct rappelant le champignon et les noix. Tempeh non-pasteurisé, congelé au terme optimal de la fermentation. Convient aux régimes végétaliens et végétariens. Ingrédients sans gluten et sans soja (traces possibles).

Par rapport à nos variétés au soja et aux pois chiches, ce tempeh a une texture plus croustillante (une fois saisi dans l'huile) et un goût reconnaissable de lentilles vertes.

CERTIFICATION BIOLOGIQUE

Produit certifié bio avec label Bourgeon Suisse de Bio Suisse. Inspection bio CH-BIO-038.

Certificats : voir <https://www.procert.ch/fr/certificats/transformations-vegetales-chautems-18079-11.html>

ORIGINE

Elaboré à Champvent VD, Suisse, par Transformations Végétales Chautems.

INGREDIENTS

Lentilles vertes bio (Suisse), eau, graines de tournesol bio (Suisse), millet doré bio (Suisse), vinaigre de pommes bio (Suisse), culture rhizopus

ALLERGENES

-

STOCKAGE

Conserver sous congélation (froid négatif max. -18°C).

PEREMPTION

Consommer de préférence dans les 6 mois après fabrication, si les conseils de stockage sont respectés.

CONDITIONNEMENT

- Bloc de 1500g (environ 30 x 23 x 3cm)
Commande par 10.5kg : 7 unités par carton.
- Bloc de 500g (environ 24 x 11 x 3cm)
Commande par carton entre 6kg et 10.5kg (entre 12 et 21 unités).
- Chaque bloc est individuellement emballé dans un sachet en polyéthylène perforé utilisé pour la fermentation.
- Format du carton : GN1/2, hauteur max 25cm.

CONSEILS D'UTILISATION

- Base protéinée d'un plat en alternative à la viande, poisson, volaille ou tofu. Portion environ 100-120g par personne. Cuire avant de servir.
- Décongeler à la vapeur (7 minutes) ou au réfrigérateur (une demi-journée). Cuire dans les 24h après décongélation pour éviter toute modification du goût (tempeh non-pasteurisé).
- Couper en tranches ou en cubes ou hacher grossièrement.
- Cuire à la poêle ou au four avec de l'huile végétale et saler.
- Une fois cuit, peut se conserver 4 jours sous réfrigération (max. +5°C).
- Marinade : le tempeh absorbe très rapidement une marinade s'il a été cuit préalablement (à la vapeur ou au four). Exemple typique de marinade : 2 volumes d'assaisonnement salé (sauce soja ou autre), 2 volumes d'eau, 1 volume d'assaisonnement sucré (sirop d'érable ou autre), épices selon recette, éventuellement huile végétale.