

Transformations Végétales Chautems  
Avenue de Tivoli 20  
1007 Lausanne  
+41 79 705 05 09  
+41 79 903 70 20  
[info@tempeh.ch](mailto:info@tempeh.ch)



## Tempeh bio de soja et millet

500g ou 1500g

### DESCRIPTION

Préparation alimentaire bio résultant de la fermentation de soja et de millet bio d'origine Suisse avec des spores du genre rhizopus. Texture ferme hétérogène, assemblage du substrat (soja, millet) 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 (traces possibles).

Par rapport à notre variété soja nature, ce tempeh a une texture plus compacte et un goût plus doux et plus complexe.

### 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/transmutations-vegetales-chautems-18079-11.html>

### ORIGINE

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

### INGREDIENTS

Soja bio (Suisse), eau, millet doré bio (Suisse), vinaigre de pommes bio (Suisse), culture rhizopus.

### ALLERGENES

Soja.

### 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 cubes ou hacher grossièrement.
- Cuire à la poêle ou au four avec de l'huile végétale et saler, ou cuire en sauce ou mijoté.
- 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.