



Brochette de tempeh et sauce chimichurri de Prana

Vidéo Youtube de la recette disponible en tapant le nom de la recette

Ingrédients pour 10 brochettes :

1 bloc de 340g de tempeh

Marinade à tempeh

2 gousses d'ail, 1/2 tasse d'huile d'olive extra vierge

4 c a soupe de sauce soya (j'ai pris celui réduit en sel)

2 c a soupe de sirop d'érable

2 c a thé de vinaigre de riz

2 c a soupe de moutarde de Dijon

Légumes pour les brochettes

1 oignon rouge coupé en gros morceaux

2 courgettes coupées en rondelles épaisses

5 champignons coupé en 2

1 poivron rouge coupé en gros cubes

Sauce chimichurri (la préparer à la dernière minute sinon la coriandre brunit sous l'effet du jus de citron et elle perd sa belle couleur verte)

1/2 botte de coriandre fraîche

1 petite gousse d'ail

3 c a soupe de jus de citron

6 c a soupe d'huile d'olive extra vierge

1/2 c a soupe d'origan séché

1/2 c a thé de sel de mer

Poivre du moulin

Couper le tempeh en cubes d'environ 1 pouce. Ça donnera 30 morceaux pour un bloc de 340g

Préparer la marinade : peler et râper l'ail finement. Mettre dans un bol avec les autres ingrédients de la marinade. Mélanger. Ajouter le tempeh, bien mélanger et laisser reposer 30 minutes ou idéalement toute la nuit ou toute la journée (au plus le tempeh marine au plus il sera tendre).

Monter les brochettes : alterner les cubes de tempeh mariné et les légumes.

Préchauffer le four à 350 F

Aligner les brochettes sur une plaque a biscuit recouverte de papier parchemin. Cuire pendant 15 minutes, retourner les brochettes et les badigeonner de la marinade restante. Cuire 15 minutes supplémentaires. Retourner les brochettes et cuire encore 15 minutes additionnelles.

Pendant la cuisson des brochettes, préparer la sauce chimichurri. Hacher la coriandre et râper finement l'ail. Mélanger dans un petit bol avec tous les autres ingrédients de la sauce.

Servir les brochettes avec la sauce