

# Curry de tempeh

Pour 4 personnes:

## Ingrédients:

400 g de tempeh  
2 gros oignons  
2 gousses d'ail  
4 cm de gingembre frais  
1 piment ou poudre de piment  
5 tomates  
1 poivron  
1 bouquet de coriandre  
2 c. à s. de curry fort  
5 c. à s. de graines de fenouil (facultatif)  
huile d'olive  
5 dl de bouillon de légumes  
crème (facultatif)  
sel et poivre

## Recette:

Couper les plaques de tempeh en gros cubes (environ 2 x 2 cm).

Faire dorer les morceaux de tempeh dans un peu d'huile d'olive, puis les retirer.

Dans un peu d'huile d'olive, faire revenir les oignons, l'ail, le gingembre, le piment et le curry (et éventuellement les graines de fenouil) quelques minutes.

Ajouter les tomates et le bouillon de légumes. Faire revenir pendant 10 à 15 minutes.

Rajouter le tempeh et la coriandre ciselée et cuire pendant 30 à 45 minutes.

Saler, poivrer et rajouter du piment, du curry et de la crème, selon vos goûts.

Déguster sans modération et agrémenter ce plat de riz, pâtes ou céréales de votre choix.

## Note:

Pour avoir le bilan carbone le plus faible possible, cette recette doit être réalisée intégralement en été. Pendant les autres saisons, privilégier les conserves de tomates, remplacer la coriandre fraîche par de la coriandre moulue et supprimer le poivron. A noter que le gingembre peut être produit en Suisse (on en trouve p. ex. au Topinambour à Lausanne) sur les conduites d'eau chaude d'une usine de papier.

Il est certainement possible de réaliser cette recette avec du tofu.

Je conclurai en disant que le tempeh ou le tofu peuvent remplacer le poulet dans de nombreuses recettes.

Et bon appétit !