

TEMPEH, PANISSE ET VROMAGE

3 sources de protéines végétales

V 1

INGRÉDIENTS ET INSTRUCTIONS

Tempeh

- Le tempeh est fait de fèves de soya fermentées et constitue une source de protéines végétales importante (15 % du poids)
- Je vous conseille de l'acheter déjà mariné, à différentes saveurs.
- Il suffit d'en rissoler quelques tranches dans une poêle, avec un peu d'huile, 3 minutes de chaque côté.
- On peut le servir en remplacement du bacon au déjeuner, ou en collation, sur un craquelin, avec une petite tranche de concombres à l'aneth, par exemple.



Panisse

- La panisse marseillaise est faite avec de la farine de pois-chiches, de l'eau et du sel. Son contenu en protéines est d'environ 6 % du poids.
- On la trouve emballée comme un gros saucisson (en haut sur la photo du haut) dans les supermarchés santé.
- Il suffit d'en couper des rondelles de 6 mm d'épaisseur environ, et de les rissoler dans une poêle, dans de l'huile, jusqu'à l'obtention d'une belle couleur de pommes de terre frites (environ 4 minutes par côté). On peut les tailler en bâtonnets et obtenir des « frites protéinées ». À découvrir.



Vromage

- Le vromage est un simili fromage, fait avec des noix de cajous fermentés (délicieux). Celui sur la photo imite le fromage de chèvre aux fines herbes.