



Chou farci au tempeh

Pour 2 personnes :

- environ 10 grosses feuilles de chou frisé
- 200 g de tempeh
- 1  chalote
- 1 gousse d'ail
- gingembre surgelé en d s (Picard)
- 1 c c de coriandre moulue
- 1 c c d'huile de sésame
- 1 c c de Maizena
- 1 c s d'eau
- 1/2 verre (  moutarde) de crème de soja légère

Pour la marinade du tempeh :

- 1/2 verre (  moutarde) de sauce soja légère
- 1/2 verre d'eau
- 2 c s de graines de sésame
- 1 c s de miel

Mélanger tous les ingrédients de la marinade et ajouter le tempeh coupé en d s. Bien mélanger et laisser mariner le temps de préparer le reste de la recette.

Eplucher et dégermer l'ail. Eplucher l'échalote. Les émincer finement et réserver.

Retirer les grosses feuilles du chou vert et les laver et conserver le reste du chou pour une autre recette (comme cette po l e de chou à l'orientale, [clic_ici](#)).

Porter à ébullition une grosse cocotte d'eau, y plonger les feuilles de chou un peu moins d'une minute de façon à les blanchir, sans trop les ramollir, pour pouvoir les manipuler par la suite.

Egoutter les feuilles et les sécher dans un linge propre. Réserver.

Faire revenir dans l'huile chaude l'ail et l'échalote. Ajouter le gingembre tout juste sorti du congélateur et la coriandre. Bien mélanger et laisser cuire à feu moyen quelques minutes.

Passer le tempeh dans une passoire pour le débarrasser de la marinade. L'ajouter dans la poêle et bien mélanger. Laisser cuire environ 10 min.



Pendant ce temps, enlever les grosses côtes des feuilles de chou sans abîmer ces dernières. En mettre 5 de côté et découper le reste en lanières. Les ajouter dans la poêle. Mélanger de nouveau et laisser cuire encore 5 à 7 min.

En fin de cuisson, ajouter la Maïzena préalablement diluée avec l'eau et la crème de soja dans un verre. Mélanger pendant 1 à 2 minutes sur le feu. Vous allez voir que le mélange s'amalgame. Retirer du feu.



Déposer les feuilles de chou à l'horizontal sur la table, déposer 1/5 de farce au tempé à l'extrémité de la feuille comme ci-dessous.



Replier les bords gauche et droit de la feuille vers le centre. Puis rouler la feuille sur elle-même. Vous aider de cure-dent pour faire tenir la feuille roulée si elle ne tient pas bien.





Déposer les ballotins dans un plat à four, les recouvrir de 30 cL de bouillon de légumes et cuire 25 min au four préchauffé à 180°C.

Servir en arrosant les ballotins de bouillon, avec du riz basmati complet !