

Tacos au tempeh, champignons & noix de grenoble





Tacos au tempeh, champignons & noix de grenoble

Environ 4 portions

Ingédients:

- 1 paquet de tempeh de 227g, coupé en gros cubes
- 1 barquette de champignons de 227g, en tranches
- 1/2 tasse de noix de grenoble
- 1/4 tasse de sauce soya
- 2 c. à thé de moutarde moulue
- 1 c. à thé de poudre de chili
- 1 c. à thé de poudre d'oignon
- 1 c. à thé de poudre d'ail
- 1 c. à thé de fumée liquide
- 1/2 tasse de chapelure
- Sel & poivre

Légumes d'accompagnement, au choix

- Laitue romaine
- Tomate
- Concombre
- Poivron
- Fromage râpé
- Salsa
- Guacamole (recette maison sur le blogue)

Préparation:

1. Dans un robot-culinaire, broyer le tempeh, les champignons et les noix de grenoble jusqu'à l'obtention d'une texture granuleuse ayant une taille similaire à celle de la viande hachée (attention de ne pas trop broyer le mélange, on ne veut pas une purée). Transférer le mélange dans un bol. Ajouter les autres ingrédients et mélanger.
2. Dans une poêle chaude avec un filet d'huile à feu moyen-vif, cuire la garniture à tacos 15-20 minutes ou jusqu'à ce qu'elle soit dorée et croustillante. Pendant la cuisson, avec une spatule, brassier fréquemment afin d'éviter que le mélange cuit en un seul morceau (défaire les morceaux cuits ensemble afin d'obtenir une texture de viande hachée).
3. Garnir les tacos avec la garniture de tempeh, les légumes au choix, la salsa et la guacamole.

Par Laurence Bergeron, nutritionniste

W W W . L I B R E D E M A N G E R . C O M

