

RAGOÛT DE TEMPEH AU VIN ROUGE

Recette pour 2 personnes

- LES INGRÉDIENTS -

| | |
|---------------------------------------|------------|
| Tempeh aux lentilles et graines | 1 morceau |
| Oignons blancs | 50 gr |
| Carottes | 50 gr |
| Ail | 1 gousse |
| Citron jaune | 1 |
| Vin rouge | 1,5 dl |
| Beurre | 7 gr |
| Bouillon ou eau | 2 dl |
| Farine mi-blanche | 7 gr |
| Moutarde gros grains | 1 c.c |
| Miel | 1 c.c |
| Sel | selon goût |
| Poivre | selon goût |
| Huile de tournesol | |

- PRÉPARATION -

Hacher finement l'oignon, la carotte et l'ail. Éplucher la moitié du citron jaune (éviter le zeste, partie blanche du citron) et hacher finement. Tailler le tempeh en tranches régulières.

Chauffer l'huile de tournesol dans une poêle et faire sauter les morceaux de tempeh. Saler et réserver.

Dans la même poêle, sauter l'oignon, la carotte, l'ail et le zeste de citron hâché et saler.

Ajouter le beurre et faire cuire à feu moyen pendant 2 minutes.

Ajouter la farine et remuer jusqu'à l'obtention d'une pâte.

Ajouter le vin rouge et porter à ébullition.

Ajouter l'eau, porter à ébullition et cuire à feu moyen jusqu'à l'obtention d'une sauce nappante (env. 5 à 10 minutes).

Ajouter le miel, la moutarde, le poivre et le sel en fonction de vos goûts.

