

Comment préparer le tempeh ?

Rendement : donne deux pains, environ 14 onces chacun.

Timing : 12 heures pour faire tremper les graines de soja, 45-60 minutes pour les décortiquer et les séparer, 30-45 minutes pour la cuisson et 24-48 heures dans la chambre de pousse.

Ingrédients	Par unité É.-U. / métrique	Par poids
Graines de soja, entières et séchées	2 tasses / 500 ml	340 g / 12 oz
Vinaigre, blanc et distillé	2 c. à soupe	30 g / 1 oz
Levure de tempeh*	1 c. à café	3,4 g / 0,12

* La levure de tempeh, aussi appelée levure de tempeh en poudre ou culture de tempeh, est un mélange séché de spores de *Rhizopus* vivantes avec un substrat qui peut être soit des graines de soja, soit du riz.

Équipements : chambre de pousse et mijoteuse pliante de Brød & Taylor, grand bol, passoire, pot de quatre quarts/litres, deux sacs transparents en plastique d'un quart/litre et brochette.



Trempage des graines de soja. Placez les graines de soja rincées dans un grand bol et recouvrez-les avec assez d'eau pour submerger toutes les graines de soja. Faites tremper les graines de soja pendant toute la nuit, pour une durée de 12 heures. Les graines de soja vont tripler de taille.

Décorticage et séparation des graines de soja. La pellicule des graines doit être enlevée pour que les spores puissent inoculer les graines de soja. Utilisez vos mains pour frotter doucement ensemble les graines de soja. Remuez l'eau et égouttez dans une passoire dans l'évier. Remplissez à nouveau le bol. Les pellicules commenceront à flotter à la surface de l'eau. Répétez le processus jusqu'à ce que la majorité des graines de soja soient scindées et sans pellicule.

Cuisson des graines de soja. Laissez les graines de soja mijoter, partiellement couvertes, pendant 30-45 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient tendres.

Séchage et refroidissement des graines de soja cuites. Laissez l'eau de cuisson s'égoutter. Séchez les graines de soja en les tapotant avec un linge propre et laissez-les refroidir à une température inférieure à la température corporelle.

Note : garder le tempeh trop humide pendant le processus de culture est la raison la plus commune de détérioration, alors assurez-vous que les graines de soja sont bien sèches au toucher avant de continuer.

Ajout du vinaigre. Mettez les graines de soja dans un grand bol propre. Ajoutez du vinaigre et mélangez bien. L'acide du vinaigre aide à éviter le développement de bactéries indésirables.

Ajout de la levure de tempeh. Saupoudrez la levure de tempeh sur les graines de soja et mélangez bien afin de distribuer la levure de tempeh de façon uniforme, partout sur les graines de soja.



Emballage des graines de soja dans les sacs transparents en plastique. Mettez les graines de soja dans les sacs transparents en plastique ayant une épaisseur de 1-1.5" / 2,5-4 cm. En utilisant la brochette, percez des trous dans les sacs à un intervalle de 1" / 2,5 cm afin de permettre une ventilation. Ceci permettra à la masse de respirer.

Culture des graines de soja à 88 °F / 31 °C pendant 24-48 heures. Placez les sacs dans la chambre de pousse, réglée à 88 °F / 31 °C. Après 24 heures, des spores blanches commenceront à recouvrir la surface des graines de soja et continueront à pousser.

Vérification après 12 heures. À cause de la fermentation, les graines de soja généreront leur propre chaleur et vous allez peut-être devoir abaisser la température de la chambre de pousse après 12 heures. Pour être sûr, utilisez un thermomètre pour vérifier la température réelle du tempeh.

Arrêt de la fermentation. Après 24-48 heures, lorsque les graines de soja sont devenues une masse ferme et compacte grâce au mycélium blanc, le tempeh est prêt. Il devrait s'en dégager une odeur de noix et de champignons. Il se peut qu'il y ait des points noirs ou gris à côté des trous de ventilation, mais cela n'a rien d'inquiétant.