

Le tempeh est un aliment de tradition indonésienne qui est produit à partir de la fermentation de fève de soja par un champignon microscopique. Ce duo crée un gâteau riche en protéines assimilables. Une fois rôti, il développe un fort arôme de fumée et de noix.

Deux espèces de champignon microscopique (culture de départ) sont disponibles en format de 12g :

	<i>Rhizopus oligosporus</i>	<i>Rhizopus oryzae</i>
Temps / °C d'incubation	24h / 29-34°C	36h / 29°C
Rendement	8g de culture de départ/ kg de fèves sèches	12g de culture de départ /kg de fèves sèches
Type de substrat	Soja, autres légumineuses et céréales	Soja et autres légumineuses
Conservation finale	Congelé	4 jours au réfrigérateur ou congelé
Goût	Prononcé	Doux

Il existe de nombreuses recettes de tempeh et de nombreux substrats : légumineuse ou céréales sont souvent utilisées. Voici une recette simple, à base de fèves de soja.

Ingrédients :

- 500g de fèves de [soja \(Bio\)](#) fendues et décortiquées ou de fève entière, que l'on aura fendue et écaillée
 - 30 ml de vinaigre blanc
 - [Culture de départ de tempeh](#) 4g pour *R. oligosporus* et 6 g pour *R. oryzae*
1. Recouvrir les fèves de 2L d'eau bouillante. Laisser tremper 12h couvert. Drainer l'eau
 2. Dans une grande casserole, faire bouillir 2.5 L d'eau, ajouter les fèves et cuire 20 min (ajuster s'il s'agit d'autres types de fèves) ou jusqu'à ce que les fèves soient tendres à croquer
 3. Drainer les fèves, les refroidir à environ 37°C. Bien assécher avec un linge. Ajouter le vinaigre. Le ph devrait être de 4,5
 4. Ajouter la culture de départ de tempeh aux fèves asséchées. Les proportions peuvent varier selon la composition du ferment et du substrat. Brasser sans refroidir davantage et mettre dans sacs des plastiques refermables. Aplatir pour former une galette de 2 cm d'épais. Perforer finement le plastique au cm²
 5. Laisser reposer les sacs à 29°C (au four avec la lumière allumée, dans un incubateur ou au déshydrateur) pendant 24 à 48h en vérifiant souvent la température. Après les premières 12 h, le produit génère sa propre chaleur : prendre garde à la surchauffe
 6. Le tempeh est prêt lorsqu'il est ferme, blanc et dégage une légère odeur de champignons qui s'intensifie jusqu'à sentir le camembert. La sporulation fait apparaître des taches sombres autour des trous, sans conséquence, mais donnant une odeur et goût plus prononcés au tempeh. Vérifier l'état du tempeh: si son odeur est désagréable, s'il n'est pas blanc, ou sa consistance visqueuse, jeter
 7. Réfrigérer 4 jours ou congeler et consommer dans les 6 mois
 8. Avant de consommer, cuire frit ou à la vapeur. Pour donner du goût, mariner au choix

À noter : les cultures de départ n'adhèrent pas correctement aux fèves trop chaudes ou trop froides ; les fèves gluantes sont trop cuites, ce qui favorise la prolifération de *Bacillus subtilis* au détriment de la moisissure souhaitable et empêche la circulation de l'air ; le noircissement du tempeh est dû à la sporulation