

.....
TEMPEH AU LAIT DE COCO



Ingrédients:

- 500g de tempeh
- 1 oignon
- Huile de sésame
- 2 c. à soupe de gingembre râpé
- 1 c. à soupe de tamari
- 2 gousses d'ail
- 2 tasses de lait de coco
- 1 carotte râpée (optionnelle)

Emincer l'oignon. Couper le tempeh en petits cubes.

Faites revenir dans la poêle avec l'oignon et le gingembre, puis ajouter le tamari, l'ail et le lait de coco.

Laisser cuire à feu doux pendant plusieurs minutes pour que le lait s'évapore en partie.

Cette préparation peut s'accompagner d'un bol de riz, de quelques feuilles de roquettes ou de salade légèrement amère.

Recette proposée lors de l'atelier cuisine animé par :

Julie PAGESSE

NATUROPATHE-REFLEXOLOGUE



Belleville (69)

06 65 21 50 67

www.naturopathie-beaujolais.fr