

Brochettes de tempeh à la marocaine



Type	Personnes	Temps de préparation	Temps de cuisson
brochette	2	15 min	10 min

RECOMMANDATIONS

Un paquet de tempeh est suffisant pour deux personnes. Cette recette peut s'accomoder au grill, à la poêle et même au four si on est pas d'humeur barbecue ! Le Bon Tempeh est produit à Champvent et se trouve en épicerie biologique (Yverdon : l'Esprit Libre)

INGREDIENTS

1 paquet de tempeh	3/4 cc de sel
1 cc paprika	1/4 cc cannelle
1 cc cumin	1 CS sirop d'érable
1/2 cc gingembre en poudre	1.5 CS jus de citron
1/4 cc poivre noir	1 CS huile olive



INSTRUCTIONS

- 1 Pour le BBQ, les épices sont déjà mélangées. Pour chez vous, simplement mélanger le tout.
- 2 Découper le tempeh en 4 tranches (deux tranches si tu as un demi-paquet)
- 3 Piquer une brochette pour chaque tranche
- 4 Légèrement badigeonner d'huile les brochettes
- 5 Griller le tempeh une dizaine de minute. Tourner régulièrement la brochette
- 6 Une fois bien saisi, badigeonner les brochettes de sauce marocaine. C'est bien meilleur qu'en marinade !
- 7 C'était tout simple Bon appétit !

[Like ta brochette sur Reggie' Monday](#)