BIO · ORGANIC
TERRA SANA
POSITIVE EATING

CUISINE DU MONDE

Voyagez en Thaïlande, en Inde, en Indonésie et au Vietnam

9 DÉLICIEUSES RECETTES

Authentiques produits asiatiques

Vegan

Issus des différentes cuisines d'Asie du Sud-Est

À propos de TerraSana

« Positive eating »
Chez TerraSana, nous aimons les produits purs : sans additifs, sans ingrédients superflus, des ingrédients de qualité et des recettes savoureuses.

Quand vous consommez des produits TerraSana, vous avez la garantie qu'ils sont biologiques et authentiques. Nous travaillons en étroite collaboration avec de petits producteurs aux savoir-faire traditionnels, pour vous faire découvrir les meilleurs produits de chaque pays.

Notre volonté est de vous accompagner et vous régaler, au quotidien comme lors de moments d'exception. Parce qu'en mangeant bio, vous prenez soin de votre santé mais aussi de celle de notre belle planète. Alors, Choose Positive avec TerraSana !

Rien d'autre que le strict nécessaire. Un vrai retour à l'essentiel !

Bon à savoir

- TerraSana signifie littéralement « terre saine ». C'est notre objectif. Œuvrons ensemble pour une planète saine !
- Kees Barnhard a créé TerraSana il y a plus de 35 ans.
- Avec plus de 400 produits, les consommateurs à la recherche de produits biologiques et éthiques trouveront forcément leur bonheur !

Plus de 400 produits biologiques, authentiques et éthiques.

Nos gammes de produits :

- Purées d'oléagineux
- Cuisine méditerranéenne
- Les basiques
- Superaliments
- Snacks sucrés & salés (vegan)
- Pain artisanal
- Sirop d'érable
- Latte vegan
- Lait de coco
- Conserves
- Cuisine japonaise
- Cuisine asiatique

Délices asiatiques

La cuisine asiatique

Vous adorez les plats thaïlandais, vietnamiens, indiens, indonésiens ou chinois ? C'est sûr, vous êtes fan de cuisine asiatique !

Perles d'Asie

Depuis 1989, nous proposons un assortiment complet de produits du Japon. Aujourd'hui nous souhaitons vous faire découvrir les plats indiens et thaïlandais les plus savoureux et les plus traditionnels. À déguster sans limite !

Nos produits sont élaborés par des experts de leur culture culinaire.

Chefs asiatiques

Authenticité et éco-responsabilité

Nous prêtons une attention toute particulière à l'origine de nos produits. C'est pourquoi nos currys thaïlandais sont vraiment thaïs et nos produits indonésiens vraiment indonésiens.

Notre producteur thaï met tout son coeur et son engagement à produire des produits biologiques dans le respect de l'environnement grâce à l'énergie verte.

Notre bumbu, pâte d'épices, est fabriqué selon la recette traditionnelle, par une famille indonésienne, aussi passionnée que gourmande.

Notre huile de coco est produite dans une entreprise éco-responsable aux Philippines. Ce site de production a réduit de moitié ses émissions, ne produit aucun déchet et travaille en collaboration avec la communauté et les paysans locaux. Éco-responsable sur tous les plans !

En Thaïlande, les pâtes de curry sont produites grâce à l'énergie solaire.

Le ketjap manis est une sauce soja sucrée. Nous la fabriquons avec le meilleur des sucres du monde : le sucre de coco. Se régaler en toute conscience !

Les oignons frits sont délicieusement croustillants, la garniture idéale d'un plat indonésien. Nous les préparons sans huile de palme et sans blé. Ils sont donc purs et sans gluten !

Curry thaï au jacquier. Un substitut végan à la viande, qui a la texture de la viande !

Ces feuilles de riz sont 100 % à base de riz. Idéales pour des rouleaux de printemps purs et sans gluten.

Le "bumbu" est une pâte d'épices indonésiennes. C'est l'ingrédient indispensable pour préparer l'emblématique nasi goreng ou riz sauté (voir la recette ci-dessous). Notre bumbu est vegan car nous n'utilisons pas de pâte de crevette

Une explosion d'épices thaïlandaises pour préparer un curry. Aussi pur que possible, par conséquent sans huile ni eau ni sucre. Et voilà le travail !

Le naan est un pain plat et léger, qui se mange avec un curry, un dahl ou à l'apéritif.

Notre huile de coco est produite par une entreprise durable aux Philippines. Un bon produit de base pour votre plat (asiatique) favori !

Délices thaï

Qu'est-ce qui fait qu'une sauce curry thaï est vraiment thaïlandaise ? La base de piments et les épices légères, fraîches et aromatiques. Les Thaïlandais préparent leurs currys avec de la pâte de curry. Ce sont des épices en pot. Délicieusement facile ! Oh, et qu'est-ce que le jacquier ? Vous en saurez plus ici.

Comment reconnaître un curry thaï ?

- base de piments (verts ou rouges)
- avec du lait de coco et de la pâte de curry
- épices comme la citronnelle, le galanga, le gingembre et l'ail
- à manger avec des nouilles ou du riz
- faites cuire les légumes, ajoutez la pâte de curry et le lait de coco, laissez mijoter 5 minutes

Le jackfruit, qu'est-ce que c'est ?

- fruit du jacquier
- un fruit et un légume à la fois
- substitut de viande végan, qui a la texture de la viande
- à manger avec une sauce curry
- réchauffez pendant 5-10 minutes, éventuellement avec du lait de coco ou des tomates en dés

Nos pâtes de curry thaï

Pâte de curry vert
base de piment vert, avec des épices telles que la citronnelle, le galanga et le zeste de citron kaffir

Pâte de curry rouge
base de piment rouge, avec des épices telles que la citronnelle, le galanga et le zeste de citron kaffir

Nos sauces curry au jackfruit

Sauce curry vert au jackfruit
avec 52 % de jacquier, et des épices comme la citronnelle, la feuille de citron vert et le garcinia

Nos sauces curry au jackfruit
avec 52 % de jacquier, et des épices comme la citronnelle, le piment, le paprika et le garcinia.

Épices thaïlandaises

Les Thaïlandais utilisent des épices/herbes fraîches et légères dans leurs sauces curry. Le gingembre et l'ail sont également souvent utilisés. Pensez à des plats comme le pad thai (plat de nouilles souvent mangé dans la rue) et aux soupes thaïlandaises bien connues comme les tom yum et tom kha kai (voir la recette ci-dessous).

Citronnelle (sereh)
Bâtonnet au parfum et à la saveur d'agrume. À écraser dans la soupe (thaïlandaise) ou les sauces curry.

Galanga (laos)
Épice issue d'une racine, semblable au gingembre et au curcuma. Présente un goût légèrement plus prononcé, presque poivré.

Zeste de citron vert kaffir
Ressemble au citron vert mais son goût est plus intense et aromatique et sa peau est plus irrégulière.

Feuille de citron vert
La feuille aromatique du citron vert. Utilisée pour donner du goût aux soupes et aux sauces curry.

Garcinia
Fruit tropical similaire à la citrouille verte. Ajoute une nette acidité à la sauce curry.

Les indispensables de votre placard

Prévoyez d'avoir toujours ces produits dans votre cuisine pour pouvoir préparer à tout moment un délicieux repas en un tournemain.

Produits asiatiques de base

- ◯ pots de sauces curry
- ◯ prêtes à l'emploi
- ◯ pâte de curry
- ◯ riz
- ◯ pain naan
- ◯ nouilles de riz
- ◯ lait de coco
- ◯ huile de sésame

Délices indonésiens

L'Indonésie compte plusieurs milliers d'îles, chacune ayant sa propre culture culinaire. La fameuse « table de riz » constitue l'une des traditions les plus emblématiques de la gastronomie indonésienne. Elle se compose d'une multitude de petits plats. Le nasi goreng ou riz sauté est toujours à la base d'une table de riz, et c'est généralement aussi le cas du bami goreng, à base de nouilles sautées.

Les mets de la table de riz indonésienne

- les nouilles et le riz sautés en constituent la base
- des plats mijotés comme le "sajoer" (haricots verts), le rendang (boeuf aux épices) et l'ajam paniki (poulet à la noix de coco)
- des accompagnements tels que l'atjar tjampoer (légumes aigres-doux) et la sauce saté aux cacahuètes
- des toppings à saupoudrer : oignons frits et seroendeng (mélange à base de noix de coco râpée et de cacahuètes)
- des assaisonements : sauce soja sucrée et pâte de piments

Le bumbu, qu'est ce que c'est ?

- une pâte d'épices comme base d'un curry
- contient généralement du sambal (piments forts)
- des épices et des herbes telles que la coriandre (ketoumbar) et les clous de girofle
- se mange avec des nouilles ou du riz sautés
- à faire revenir rapidement dans de l'huile puis ajouter des légumes et un substitut de viande

Les incontournables de la table de riz

Nasi goreng et bami goreng
Nasi goreng se traduit littéralement par « riz sauté ». Et bami goreng signifie « nouilles sautées ». On fait revenir les légumes, on ajoute un bumbu, du ketjap manis et du sambal. Le tout servi avec du riz ou des nouilles, ainsi que de la sauce saté et des chips de crevettes.

Accompagnements et condiments

Atjar tjampoer
Des légumes tels que chou, carotte et oignon coupés en julienne et conservés dans du vinaigre. Un condiment typiquement indonésien.

Ketjap manis
Sauce soja sucrée, qui va sublimer les saveurs de votre plat indonésien.

Ingrédients indonésiens

La cuisine indonésienne utilise toute une palette d'épices et d'herbes bien spécifiques. C'est notamment le cas de la coriandre (ketoumbar), du gingembre (djahé), du galanga (laos), du cumin (djinten) et de la citronnelle (sereh). L'emploi d'une pâte de piment ou sambal est aussi typique de cette cuisine, tout comme l'utilisation des cacahuètes, de toppings croustillants et de saveurs sucrées-salées.

Sauce saté
L'Indonésie est réputée pour sa délicieuse sauce saté, à savoir une sauce aux cacahuètes.

Sambal
Cette pâte de piments rouges est utilisée dans et avec pratiquement tous les plats en Indonésie. Très piquante, elle relève vraiment vos plats.

Seroendeng
Garniture croustillante à base de cacahuètes, de noix de coco et d'épices.

Oignons frits
Indispensables avec votre nasi ou bami. Votre plat indonésien se pare d'une exquise touche finale. Délicieusement croustillants - et les nôtres sont sans huile de palme !

Kroepoek
Ces chips sont généralement à base de crevettes ou de cassave. Elles se mangent avec un nasi ou bami.

Nos chips aux lentilles ressemblent à des chips de crevettes. Mais elles ont l'avantage d'être... sans crevettes !

Délices indiens

Presque tous les plats indiens sont agrémentés d'herbes et d'épices. Cependant, la préparation d'un curry aussi bon qu'en Inde reste un véritable défi pour la plupart des Européens. La solution ? Les épices, bien sûr ! Une sacrée dose d'épices. Vous connaissez sans doute déjà la coriandre, le cumin et le curcuma : elles sont à la base de la plupart des recettes.

Comment reconnaître un curry

- base de légumes, d'herbes et d'épices
- avec des tomates et/ou du lait de coco
- des épices telles que l'ail, le gingembre, la coriandre et le curcuma à accompagner de riz ou de pain naan
- faites cuire les légumes et laissez mijoter pendant 10 minutes

Le dahl, qu'est-ce que c'est ?

- base de lentilles (corail) ou de haricots noirs
- avec des tomates
- des épices telles que l'ail, le gingembre, la coriandre et le curcuma
- à manger comme soupe ou plat avec du pain naan

Épices indiennes

Cardamome
Épice pour les plats sucrés et salés. Rappelle l'eucalyptus, mais en plus doux et plus sucré.

Garam masala
Mélange d'épices à base de clou de girofle, cumin, coriandre, poivre et noix de muscade.

Tamarin
Légumineuse à la saveur aigre-douce. Remplace le citron ou le vinaigre. Plus le fruit est mûr, plus il est sucré.

Fenugrec
Feuilles vertes, souvent utilisées séchées dans les sauces curry. Goût frais, mais complexe.

Délices vietnamiens

La gastronomie vietnamienne est connue pour sa cuisine de rue, ses soupes légères et ses rouleaux de printemps. En général, la cuisine vietnamienne utilise des produits très frais et les légumes ne sont cuits que brièvement. Le curry, les sauces et le bouillon sont légers et contiennent moins d'aromates salés tels que la sauce soja.

Comment reconnaître la cuisine vietnamienne ?

- une base de riz ou de nouilles (de riz)
- des bouillons et potages légers
- des herbes aromatiques telles que coriandre et citronnelle, ainsi que du citron vert
- des assaisonnements comme la sauce hoisin et de nombreuses autres sauces

Les rouleaux de printemps, qu'est-ce que c'est ?

- feuille de riz garnie de légumes frais
- souvent aussi avec des nouilles de riz très fines
- se mange en entrée ou pour un repas léger
- humectez la feuille de riz et garnissez-la de vos légumes, nouilles et source de protéines favoris

Épices et herbes vietnamiennes

Coriandre
Sa feuille se retrouve dans pratiquement chaque potage, curry, ou même rouleau de printemps.

Citron vert
La plupart des plats vietnamiens sont agrémentés de citron vert, que ce soit dans le plat lui-même ou servi en quartiers, en accompagnement du repas.

Quelques plats vietnamiens

Pho (potage)
Potage aux nouilles à base d'un bouillon léger, servi avec beaucoup de légumes verts (crus ou brièvement cuits) et par exemple, du tofu.

Sauce Hoisin
Célèbre sauce vietnamienne utilisée dans le potage Pho et pour tremper les rouleaux de printemps.

Curry vert aux nouilles

avec la pâte de curry thaï vert

Ingrédients

3 épis de maïs
2 c.s. d'huile de sésame *
1 brocoli
1 poivron vert
1 oignon
1 c.s. d'huile d'olive
60 g de pâte de curry thaï vert *
1 boîte (200 ml) de lait de coco *
50 g d'amandes effilées *
1 paquet (250g) de nouilles de riz thaï *

* Produit TerraSana

Un pot riche en épices authentiques et pures, sans eau, sans huile, sans farine ni sucre pour vous garantir la meilleure qualité !

Préparation

1. Préchauffez le four à 180 °C. Enduisez généreusement les épis de maïs d'huile de sésame. Faites-les rôtir au four pendant 30 minutes. Tournez-les de temps en temps.
2. Lavez le brocoli et le poivron. Découpez-les finement. Hachez l'oignon. Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle. Faites revenir l'oignon, le brocoli et le poivron pendant 2 minutes.
3. Ajoutez la pâte de curry et le lait de coco et mélangez jusqu'à ce que la pâte de curry soit bien dissoute. Laissez mijoter pendant 10 minutes jusqu'à ce que le brocoli soit tendre.
4. Faites cuire les nouilles selon les instructions figurant sur le paquet.
5. Faites griller les amandes effilées dans une poêle sèche.
6. Répartissez les nouilles et le curry dans les assiettes. Garnissez avec les amandes effilées.
7. Salez et poivrez les épis de maïs grillés.
8. Servez le curry avec les épis de maïs et les nouilles.

Tom kha kai

Soupe thaï à la noix de coco avec la pâte de curry thaï rouge

Ingrédients

1 bâton de citronnelle
3 cm de gingembre
1 poivron rouge
2 gousses d'ail
1 oignon moyen
1 c.s. d'huile de coco *
50 g de pâte de curry thaï rouge *
600 ml d'eau
4 feuilles de citron vert
1 boîte (200 ml) de lait de coco *
2 c.s. de sauce soja tamari *
100 g de germes de soja
quelques poignées de coriandre frais

* Produit TerraSana

Avec ce petit pot d'épices et d'herbes aromatiques, donnez du goût et du piquant à votre curry thaïlandais ou à n'importe quel autre plat. Faites sauter des légumes, ajoutez du lait de coco : c'est prêt !

Préparation

1. Écrasez le bâton de citronnelle. Coupez le en deux dans le sens de la longueur.
2. Râpez le gingembre. Hachez finement le poivron. Pressez l'ail. Ciselez l'oignon aussi finement que possible.
3. Mettez l'huile de coco dans une casserole, avec l'oignon, le gingembre, le piment et l'ail. Faites revenir pendant 2 minutes.
4. Ajoutez la pâte de curry rouge et faites mijoter pendant encore 1 minute.
5. Déglacez avec l'eau. Ajoutez le lait de coco, les feuilles de citron vert et la citronnelle.
6. Laissez mijoter doucement pendant 10 minutes.
7. Assaisonnez avec du tamari. Goûtez et corrigez l'assaisonnement si nécessaire.
8. Retirez les feuilles de citron vert.
9. Répartissez la soupe dans 2-3 bols.
10. Terminez avec des germes de soja et de la coriandre.

Dahl & dips

Plat indien accompagné de pain naan, nature ou à l'ail

Ingrédients

Pour les pois chiches grillés :
1 bocal (350 g) de pois chiches
1 c.c. de pâte de curry thaï rouge *

Pour le raïta vegan :
80 g de yaourt vegan
50 g de concombre
1 c.s. de coriandre fraîche
1 c.s. de menthe fraîche
1 c.s. de jus de citron
1/4 c.c. de sel + poivre

Pour le chutney vert :
40 g de coriandre frais
20 g de menthe fraîche
4 gousses d'ail
4 cm de gingembre frais
80-100 ml d'eau
4 c.s. de jus de citron
80 g de tahin dark *

1 paquet de dahl au choix
2 paquets de pain naan mini au choix *

* Produit TerraSana

Le naan est un pain indien idéal pour accompagner les plats en sauce.

Préparation

1. Préchauffez le four à 220 °C.
2. Égouttez les pois chiches. Mélangez la pâte de curry aux pois chiches, jusqu'à ce que tout soit bien imprégné.
3. Faites rôtir pendant 5 à 10 minutes au four jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
4. Remettez le four à 180 °C.
5. Préparez le raïta. Râpez le concombre. Hachez la coriandre et la menthe très finement. Mélangez ensuite tous les ingrédients pour le raïta dans un petit bol. Goûtez et assaisonnez selon vos goûts.
6. Préparez le chutney vert. Mélangez tous les ingrédients pour le raïta dans un blender. Commencez avec 80 ml d'eau, ajoutez-en un peu plus si vous pensez que le chutney est trop épais.
7. Faites chauffer le pain naan 3 minutes au four.
8. Réchauffez le dahl en suivant les instructions sur le paquet.
9. Servez les préparations avec du pain naan et du dahl.

Curry rouge au jacquier

avec un pot de sauce curry thaï rouge au jacquier

Ingrédients

200 g de riz
1 oignon moyen
1 gousse d'ail
1/2 pak choï
2 c.s. d'huile d'olive
1 pot de sauce curry rouge au jackfruit *
1 boîte (200 ml) de lait de coco *
150 g de tomates cerise
1 c.s. d'arrow-root * + 2 c.s. d'eau froide
2 poignées de coriandre fraîche

* Produit TerraSana

Le jackfruit a la texture de la viande, mais c'est à la fois un légume et un fruit. Un super-aliment dans un curry savamment épicé !

Préparation

1. Faites cuire le riz selon les instructions sur l'emballage.
2. Hachez finement l'oignon, l'ail et le pak choï.
3. Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle et faites revenir l'oignon et l'ail jusqu'à ce que l'oignon soit translucide.
4. Ajoutez les parties blanches du pak choi et faites frire pendant encore 1 minute. Baissez le feu.
5. Ajoutez la sauce curry au jackfruit et le lait de coco et laissez mijoter pendant 5 minutes.
6. Coupez les tomates cerise en deux. Ajoutez-les, ainsi que les parties vertes du pak choï, pendant les 2 dernières minutes.
7. Mélangez l'arrow-root avec de l'eau froide et ajoutez-le au curry. Remuez jusqu'à ce que la sauce ait l'épaisseur souhaitée.
8. Hachez finement la coriandre. Répartissez le curry dans 3-4 bols et terminez avec de la coriandre fraîche.
9. Servez avec du riz.

Curry vert au jacquier

avec un pot de sauce curry thaï vert au jacquier

Ingrédients

150 g de riz au choix
1 oignon rouge moyen
2 c. à s. d'huile de coco
80 g de pois gourmands
1 boîte (200 ml) de lait de coco *
50 g de petits pois
1 pot de sauce curry thaï verte au jacquier *
coriandre fraîche à convenance (en option)
pâte de piment (sambal) à convenance (en option)

* Produit TerraSana

La version végane d'un véritable curry thaï vert ! Conçue par un authentique chef thaï. Vraiment délicieux !

Préparation

1. Faites cuire le riz selon les instructions sur l'emballage.
2. Émincez l'oignon rouge.
3. Faites chauffer l'huile de coco dans une poêle ou un wok.
4. Ajoutez l'oignon rouge et les pois gourmands et faites-les revenir 2 minutes à feu vif. Baissez le feu et attendez un moment.
5. Déglacez avec le lait de coco. Ajoutez les petits pois et la sauce curry thaï vert au jacquier, puis laissez mijoter 5-8 minutes à feu doux.
6. Servez le curry avec le riz et décorez de coriandre fraîche. Vous préférez un curry relevé ? Ajoutez du sambal selon votre goût.
7. Astuce : vous n 'avez pas de pois gourmands sous la main ? Remplacez-les par des bimis ou des haricots verts.

Nasi goreng (riz sauté indonésien)

Plat indonésien emblématique avec bumbu et ketjap manis

Ingrédients

300 g de riz basmati
1 gros oignon (environ 150 g)
1 petit poireau (environ 200 g)
150 g de chou pointu
1 grosse carotte (environ 150 g)
1 piment rouge
3 gousses d'ail
1 c. à s. d'huile de coco *
1 petit pot de bumbu indonésien pour nasi goreng *
100 g de pousses de soja
3 c. à s. de sauce soja sucrée
ketjap manis *
oignons frits à convenance *
Pâte de piment sambal oelek à convenance

* Produit TerraSana

Ce bumbu est spécialement destiné à parfumer votre nasi goreng et à vous faciliter la vie. Un petit pot plein de saveurs !

Préparation

1. Faites cuire le riz selon les instructions sur l'emballage.
2. Émincez les gousses d'ail et les piments et coupez tous les légumes très finement.
3. Mettez une cuillerée d'huile de coco dans une grande sauteuse. Faites revenir les oignons 2-3 minutes. Ajoutez le reste des légumes ainsi que l'ail et les piments. Faites revenir à feu moyen ou vif.
4. Lorsque les légumes ont réduit, au bout de 5 minutes environ, ajoutez le bumbu. Laissez revenir 3-5 minutes à feu doux.
5. Égouttez le riz et ajoutez-le aux légumes. Mélangez bien. Ajoutez la sauce ketjap manis et les pousses de soja, faites revenir brièvement à feu moyen, puis éteignez le feu.
6. Disposez le riz sauté dans une assiette. Garnissez d'oignons frits.
7. Vous aimez les plats relevés ? La pâte de piment ou sambal accompagne à merveille le riz sauté alors, si vous aimez le côté piquant, c'est votre alliée !
8. Servez avec une sauce aux cacahuètes et des chips aux crevettes (ou des chips aux lentilles TerraSana).

Balado terong (aubergine)

Accompagnement indonésien avec sauce soja sucrée (ketjap manis)

Ingrédients

1 grosse aubergine
15 c.à.s d'huile de coco désodorisée * ou d'huile de tournesol
2 échalotes
2 piments rouges
4 gousses d'ail
1 bâtonnet de citronnelle
2 tomates
150 ml d'eau
1 cube de bouillon *
4 feuilles de citron vert (en option)
2 c. à s. de sauce soja sucrée indonésienne ketjap manis *
1 c. à s. de sucre de fleur de coco *
* Produit TerraSana

La sauce ketjap manis est très appréciée des gourmets qui aiment l'aventure. Elle est particulièrement parfumée et apporte un brin de douceur !

Préparation

1. Coupez l'aubergine en dés grossiers de 2x2 cm.
2. Mettez 10 c. à s. d'huile dans une sauteuse ou un wok. Faites sauter les dés d'aubergine 3 à 5 minutes. Retirez de la sauteuse et réservez.
3. Nettoyez les échalotes, les piments, l'ail et la citronnelle et coupez le tout en morceaux, de même que les tomates. Inutile de couper trop fin, car vous allez tout mixer dans le blender.
4. Faites-les revenir 3 minutes dans une bonne quantité d'huile (5 cuillerées à soupe environ).
5. Mixez finement ce mélange à base de piment dans un blender (sans l'aubergine).
6. Remettez dans la sauteuse à feu moyen. Ajoutez l'aubergine sautée et le reste des ingrédients à ce mélange.
7. Laissez réduire la sauce 25 à 30 minutes à feu moyen (ou plus longtemps à feu doux) jusqu'à ce qu'elle n'adhère plus à l'aubergine.
8. Servez avec du riz (sauté) et une salade et/ou du tempeh sauté.
9. Les feuilles de citron vert ne se mangent pas.

Tempeh avec sauce aux cacahuètes

Accompagnement indonésien avec ketjap manis et oignons frits

Ingrédients

pour le tempeh :
300 g de tempeh
6 c. à s. d'huile de coco *
2 échalotes
3 gousses d'ail
1 piment rouge (ou 1 piment thaï)
2 cm de gingembre frais
3 c. à s. de sauce soja sucrée ketjap manis *

pour la sauce saté aux cacahuètes :
125 g de beurre de cacahuètes fin *
3 c. à s. de sauce soja sucrée ketjap manis *
1 c. à c. d'ail en poudre
1 boîte (200 ml) de lait de coco *

pour la garniture :
oignons frits à convenance *

* Produit TerraSana

Saviez-vous que les oignons frits sont généralement faits avec du blé et de l'huile de palme ? On peut faire mieux ! Voilà pourquoi nos oignons sont sans gluten, sans huile de palme, sans sel ni sucre ajouté et délicieusement croustillant à saupoudrer sur un plat !

Préparation

1. Coupez le tempeh en dés d'1x1 cm.
2. Faites chauffer 4 cuillerées à soupe d'huile de coco dans une sauteuse ou un wok. Faites dorer le tempeh 5 minutes environ jusqu'à ce qu'il soit croquant. Réservez-le pour qu'il reste croquant.
3. Émincez les échalotes, l'ail et le piment. Râpez le gingembre. Faites chauffer 2 cuillerées à soupe d'huile de coco dans la poêle. Incorporez les échalotes, l'ail, le piment et le gingembre et faites revenir 3-5 minutes. Ajoutez éventuellement un tout petit peu d'eau pour éviter que ces derniers accrochent au fond.
4. Arrosez de sauce soja sucrée et le tempeh rissolé et laissez revenir 5 minutes environ.
5. Préparez la sauce saté juste avant de servir le repas. Mettez les quatre ingrédients pour la sauce dans une petite casserole et faites chauffer jusqu'à obtenir la consistance d'une sauce (épaisse).
6. Servez avec du riz et de la salade. Garnissez d'oignons frits.

Prêt en 35 minutes

3 PORTIONS

SANS GLUTEN

VEGAN

Rouleaux de printemps avec sauce hoisin

Spécialité vietnamienne (entrée ou repas léger) à base de feuilles de riz

Ingrédients

pour les rouleaux de printemps :
50 g de noodles de riz thaïlandais *
20 cm de concombre
2 carottes
120 g de tofu fumé
1 avocat
6 feuilles de riz *
oignons frits à convenance
(en option)

pour la sauce hoisin :
1 c. à s. de beurre de cacahuètes *
2 c. à s. de sauce soja tamari mild *
1 c. à s. de sirop d'érable 100% Grade C *
1 c. à s. d'huile de sésame grillé *
1 c. à s. de jus de citron vert
1/4 c. à c. d'ail en poudre
piment à convenance

* Produit TerraSana

Nos feuilles de riz sont composées à 100% de riz et sont délicieuses garnies de légumes frais. Il ne manque plus qu'à les tremper dans une sauce maison pour un repas frais et léger en un clin d'oeil !

Préparation

1. Faites cuire les nouilles de riz thaï 3-4 mn. Égouttez-les et rincez-les à l'eau froide.
2. Mélangez tous les ingrédients pour la sauce hoisin dans un bol.
3. Coupez le concombre et la carotte en morceaux de 10 cm. Coupez-les en julienne. Coupez le tofu fumé et l'avocat en bâtonnets.
4. Passez une feuille de riz 5 à 10 secondes maximum sous le robinet. Posez-la sur une planche. La feuille ne doit pas avoir trop ramolli, elle va encore ramollir ensuite.
5. Posez une petite quantité de nouilles, de légumes et de tofu sur la feuille de riz et roulez-la jusqu'à environ un tiers. Rabattez alors les côtés vers le centre et roulez pour obtenir un rouleau serré.
6. Coupez ces rouleaux en deux et trempez-les dans la sauce hoisin. Saupoudrez éventuellement d'oignons frits.

Biologique
et vegan

9 recettes faciles à réaliser
avec les produits asiatiques
de TerraSana

Plus de 400 produits TerraSana à découvrir
sur notre site web terrasana.fr

réf. art. 261.0465

8 713576 003284