



LA BELLE VIE

# Tous les ingrédients pour passer derrière les fourneaux

## Bourguignon vegan

Pour 2 personnes | Très facile

70 min | **8.66€** La portion (prix indicatif)



C'est le tempeh (ou le seitan si vous préférez) qui va composer cette délicieuse recette de bourguignon vegan.

### Les ingrédients

- 200 g de Tempeh
- 5 g de Champignon cèpe séché
- 0.5 pièce de Oignon jaune
- 2 gousse de Ail
- 1 pièce de Carotte
- 400 g de Champignon de Paris
- 10 g de Concentré de tomate
- 125 ml de Vin rouge de Bourgogne
- 0.5 c à c de Paprika fumé
- 0.5 c à s de Vinaigre balsamique
- 2 c à c de Maïzena
- 1 unité de Bouquet garni frais ou sec

### Étapes de préparation



**Préparation** : 20 min



**Cuisson** : 50 min



**Attente** : 0 min

### La préparation

- 1 Faites tremper 5 g de cèpes séchés et le cube de bouillon dans 300 ml d'eau bouillante pendant que vous préparez les autres ingrédients.
- 2 Le tempeh :  
Coupez 200 g en cubes d'env. 1,5 cm.  
Facultatif : faites-les mariner avec de l'ail en poudre, de la sauce soja, un peu de concentré de tomates et du paprika fumé.

Mettez de côté.

- 3 Préparez les légumes :
  - coupez la moitié d'un oignon en dés,
  - hachez 2 gousses d'ail,
  - coupez une carotte épluchée en gros morceaux,
  - coupez 400 g de champignons lavés en tranches épaisses (env. 1 cm d'épaisseur),
  - facultatif : coupez une branche de céleri coupée en petits tronçons.
- 4 Reprenez les dés de tempeh et farinez-les.

## La cuisson

Astuce : mettez de la farine dans un sac congélation puis ajoutez le tempeh. Et secouez !

- 5 Faites chauffer de la margarine dans un faitout.  
Quand elle est chaude, ajoutez le tempeh sur une seule couche.  
Faites dorer toutes les faces à feu moyen.
- 6 Quand les cubes de tempeh sont bien dorés, réservez-les sur une assiette.
- 7 Si besoin, ajoutez plus de matière grasse dans le faitout, puis faites dorer l'oignon 3 min à feu moyen.
- 8 Ajoutez l'ail haché. Faites cuire 1 min de plus.
- 9 Ajoutez les morceaux de carottes, champignons et céleri. Faites-les dorer à feu fort 5 min environ.
- 10 Pendant ce temps, égouttez les champignons réhydratés en pressant bien pour enlever un maximum d'eau.  
Facultatif : vous pouvez les hacher grossièrement pour les mettre dans le bourguignon mais cela lui apportera un goût légèrement différent.  
Sinon conservez-les pour les ajouter dans notre recette de sauce bolognaise vegan !
- 11 Quand les légumes commencent à dorer dans la cocotte, ajoutez 2 càc de concentré de tomates (≈ 10 g), ½ càc de paprika fumé, le bouillon de champignons, le laurier, le romarin, deux belles branches bien fournies de thym > soit un bouquet garni, 125 ml de vin et les cubes de tempeh.  
Mélangez. Portez à ébullition à feu fort.
- 12 Couvrez le faitout et faites cuire 30 min en maintenant un petit frémissement.
- 13 Quand la cuisson est presque écoulée, délayez 2 càc d'amidon de maïs avec 1 càs d'eau.
- 14 Après 30 min, vérifiez la cuisson des légumes, ils doivent être extra fondants.  
Enlevez ensuite les herbes aromatiques de la sauce.
- 15 Versez le liant (le mélange amidon/eau) dans la sauce en mélangeant.
- 16 Continuez la cuisson quelques minutes à petit frémissement pour faire épaissir la sauce.

- 17 En fin de cuisson, donnez quelques tours de moulin à poivre et ajoutez une moitié de càs de vinaigre balsamique.  
Salez si besoin.
- 18 Servez accompagné d'une purée de pommes de terre ou de céleri, ou encore de pommes de terre sautées.