

Tempeh et haricots verts dans une sauce épicée aux cacahuètes

Pour 2 personnes :

- 200 g de tempeh
- 1 càs d'huile de tournesol
- 2 tomates
- 1/2 càc de pâte de curry rouge
- environ 10 cL de crème liquide de soja
- 1/2 càc de sucre roux
- 1 càc de jus de citron
- 1 càc de sauce soja claire
- 400 à 500 g de haricots verts surgelés
- 20 g de cacahuètes non salées

Laver et couper en petits dés les tomates. Les faire revenir dans l'huile chaude le temps de couper le tempeh en dés moyen. Ajouter alors le tempeh aux tomates. Quand les tomates ont pris la consistance de "purée", ajouter la pâte de curry, bien mélanger et laisser cuire 2 à 3 min.

Ajouter la crème, le sucre, le jus de citron et la sauce soja. Bien mélanger. Laisser sur feu doux, la sauce va épaissir.

En parallèle de la préparation, cuire les haricots verts 15 min à la vapeur et faire griller à sec les cacahuètes.

Servir les haricots verts avec le tempeh en sauce, ainsi que les cacahuètes. Servir avec en plus du riz blanc si vous souhaitez.

