

Tempeh de pois chiche en pot Mason

Ingrédients

- Pois chiches cuits (en conserve, bien égouttés) : **255 g**
- Vinaigre de cidre : **5 g (ou 5 ml)**
- Starter pour tempeh: **4 g**

Matériel

- Hachoir à viande (grille moyenne)
- 3 pots Mason à large goulot de **250 ml**
- Incubateur réglé à **30–32 °C**

Préparation

1. Préparer les pois chiches

Égoutter soigneusement les pois chiches.

Retirer les pellicules en les frottant doucement entre les mains ou dans un linge propre.

Laisser sécher quelques minutes à l'air libre pour que les grains soient bien égouttés mais non mouillés.

2. Hachage

Passer les pois chiches **dépelliculés** au **hachoir à viande** (grille moyenne).

Obtenir une texture **granuleuse**, non pâteuse.

3. Acidification

Ajouter le **vinaigre de cidre (5 ml)**, bien mélanger pour homogénéiser.

Cette étape ajuste légèrement le pH et limite les contaminations.

4. Ensemencement

Ajouter le **starter de tempeh (4 g)** et bien mélanger pour répartir uniformément les spores de ***Rhizopus oligosporus***.

5. Mise en pot

Répartir le mélange dans **3 pots Mason de 250 ml à large goulot**, environ **85 g par pot**.

Niveler sans tasser pour laisser circuler un peu d'air.

Ne pas couvrir : laisser les pots complètement ouverts pendant toute l'incubation.

(Assure-toi que l'environnement d'incubation est propre et à humidité stable.)

6. Incubation

Placer les pots dans un **incubateur à 30–32 °C** pendant environ **15 heures**.

Le tempeh est prêt lorsque le mycélium blanc recouvre tout le mélange et forme un bloc ferme, légèrement chaud au toucher.

7. Finition

Retirer les pots de l'incubateur et laisser refroidir.

Conserver au **réfrigérateur** jusqu'à 5 jours, ou **congeler** pour un usage ultérieur.



Incubateur



Après 15 heures dans l'incubateur.