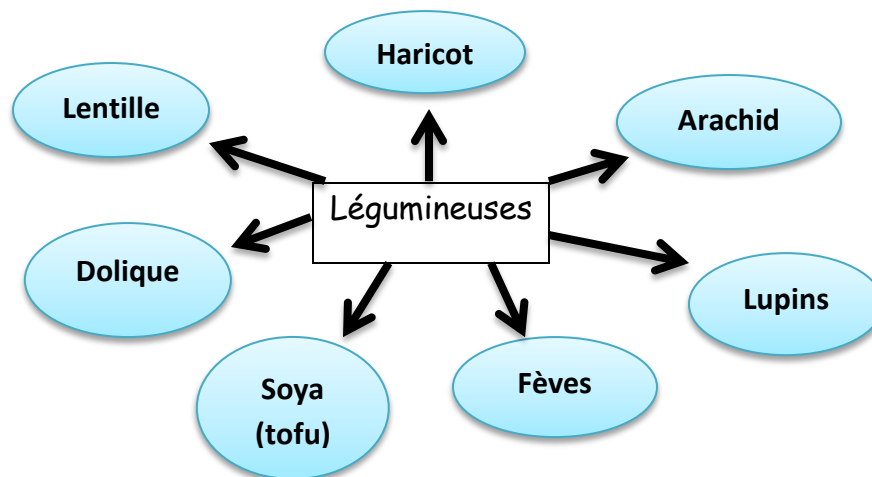




## Le tofu, un bon substitut de la viande !

Avant de définir ce qu'est le tofu, il est important de savoir que le tofu est fait à partir de la graine de soya qui est une légumineuse.

Voici un petit schéma qui peut vous aider à comprendre la classification des légumineuses :



Le tofu est un nom japonais du caillé obtenu à partir du liquide laiteux de la fève de soya. Cet aliment est nommé «*Doufu*» en chine d'où il est originaire depuis près de 2000 ans. Il occupe une place importante dans la cuisine asiatique et devient de plus en plus populaire chez-nous.

Le tofu est parfois désigné sous le nom de pâté, de caillé ou de fromage de soya. Ces termes portent à confusion, car le tofu n'est ni fermenté, ni vieilli, ni mûri et il ne s'agit pas d'un produit laitier, mais il existe bien un «fromage de soya» qui est le tofu!

La transformation du soya : les divers produits que l'on fabrique à partir du liquide extrait du soya sont les suivants :

- ★ Boisson de soya
- ★ Tofu
- ★ Tempeh (fèves fermentées)
- ★ Miso (pâte fermentée)
- ★ Sauce soya
- ★ Tamari
- ★ Protéines de soya texturées



**L'utilisation culinaire du tofu** : son utilisation est très variée.

Étant donné son goût très fade, le tofu est un peu comme un caméléon, on peut s'en servir de l'entrée au dessert, dans des préparations sucrées ou salées et même dans les boissons.

**Il est disponible en 2 textures :**

- ★ TOFU FERME : il garde mieux sa forme, se tranche et se met en cubes facilement. Il peut être sauté, braisé, mijoté, grillé, frit.
- ★ TOFU MOU (SOYEUX) : il s'émiette, se liquéfie et s'écrase plus facilement. Il peut remplacer le yogourt, la crème aigre, les fromages frais.

Le tofu se sert chaud ou froid, on le retrouve notamment dans divers mets :

- Les soupes;
- Les pâtes alimentaires;
- Les pizzas;
- Les pains de viandes;
- Les pâtisseries et les desserts, poudings et les blanc manger;

Le saviez-vous!  
Le tofu peut se transformer en divers sous-produits prêts à consommer, tels que des croquettes, saucisses à hot-dog, burgers, «fromage de soya» etc.



## Tofu mariné

**Portions :** 4

**Préparation :** 15 à 30 minutes

**Ingrédients :**

- $\frac{1}{2}$  tasse de tamari (125 ml)
- 1 tasse d'eau (250 ml)
- 3 gousses d'ail écrasées
- 1 morceau de 2,5 cm de gingembre frais râpé ou (1 c. à thé (5 ml) de gingembre moulu)
- 1 c. à thé de basilic séché (5 ml)
- $\frac{1}{2}$  c. à thé de thym séché (2 ml)
- 1 bloc de tofu ferme (450 g)

**Préparation :**

Préparer la marinade en mélangeant tous les ingrédients, sauf le tofu.

Faire mariner le tofu coupé en petites tranches ou en cubes au moins 2 heures. Il peut mariner pendant plusieurs jours au réfrigérateur.

Servir tel quel ou déposer dans un plat huilé allant au four, arroser d'un filet d'huile et faire dorer quelques minutes à 230 °C (450 °F).

**Variantes :**

La sauce à marinade peut être épaissie avec 1 c. à table de fécule.

Elle peut s'utiliser une deuxième fois.

On peut également y faire mariner des légumes.

Cette recette accompagne bien les légumes, les pâtes alimentaires ou les céréales.

Source : cette recette est tirée du livre *Le Guide de l'alimentation saine et naturelle*, de Renée Frappier, publié aux Éditions Maxam inc., 1987.



## Tofu Général Tao

**Préparation : 30 minutes**

**Cuisson : 15 minutes**

**Portions : 3**

**Ingrédients :**

- 1 bloc (8 oz) de tofu ferme
- 1 œuf battu
- 1/2 tasse de fécule de maïs (125 ml)
- 1 c. à table d'huile végétale (15 ml)
- 1 c. à table d'huile de sésame (15 ml)
- 3 échalotes émincées
- 3 gousses d'ail émincées
- 2 c. à table de gingembre râpé (30 ml)
- 5 c. à table d'eau (75 ml)
- 4 c. à table de sucre (60 ml)
- 2 c. à table de vinaigre (30 ml)
- 2 c. à table de sauce soya (30 ml)
- 2 c. à table de sauce aux huîtres (30 ml)
- 2 c. à table de ketchup (30ml)
- 1/4 de c. à thé de piment rouge broyé
- Graines de sésame (facultatif)

**Étapes :**

- 1-Couper le tofu en petits cubes d'environ 3/4 de po. Bien égoutter et assécher le tofu, au besoin.
- 2-Enrober le tofu dans l'œuf battu, puis dans la fécule de maïs.
- 3-Dans une poêle, faire chauffer l'huile végétale, puis faire dorer les cubes de tofu. Réserver.
- 4-Dans une poêle, faire chauffer l'huile de sésame, puis faire revenir les échalotes, le gingembre et l'ail.
- 5-Ajouter l'eau, le sucre et le vinaigre. Faire mijoter quelques minutes.
- 6-Ajouter la sauce soya, la sauce aux huîtres, le ketchup et le piment broyé. Faire mijoter encore quelques minutes jusqu'à ce que la sauce ait épaissi.
- 7-Ajouter les cubes de tofu à la sauce et mélanger le tout. Chauffer encore un peu jusqu'à ce que le tofu soit chaud.
- 8-Servir sur un lit de couscous ou sur du riz.
- 9-Parsemer d'un peu de graines de sésame juste avant de servir.

Note : Il est suggéré de doubler les quantités des ingrédients de la sauce.

Source : [www.recettes.qc.ca/livre/recette.php?id=162099](http://www.recettes.qc.ca/livre/recette.php?id=162099)



## Tarte choco-amande au tofu

**Préparation : 15 minutes**

**Cuisson : 25 minutes**

**Temps extra : 4 heures, réfrigération**

### **Ingrédients :**

-1/2 tasse de beurre fondu

-2  $\frac{1}{4}$  tasses de biscuits Graham, coupés en petits morceaux

-1/2 tasse d'amandes

-3 tasses de pépites de chocolat mi- sucré

-2 paquets (340 g) de tofu soyeux, égoutté

-2 c. à soupe de vanille

### **Méthode de préparation :**

1- Préchauffer le four à 400°F (200°C).

2-Mettre le beurre, les biscuits émiettés et les amandes dans le bol d'un robot culinaire. Mixer par à-coups, jusqu'à obtention d'une texture grumeleuse.

Transférer le mélange dans une assiette à tarte de 9 po et le presser dans le fond pour former une croûte. Laver et assécher le bol du robot. Réserver.

3-Cuire la croûte Graham au four environ 15 minutes. Retirer du four et laisser refroidir 15 minutes.

4-Pendant ce temps, faire fondre le chocolat dans le haut d'un bain-marie, en brassant fréquemment et en raclant les parois du bol pour éviter que le chocolat ne brûle. Mettre le chocolat, le tofu et la vanille dans le bol du robot culinaire. Réduire en purée lisse, en raclant souvent les bords du bol. Verser dans la croûte préparée. Réfrigérer 4 heures avant de servir.

Source : [qc.allrecipes.ca/recettes/tag-5597/dessert-tofu.aspx](http://qc.allrecipes.ca/recettes/tag-5597/dessert-tofu.aspx)



## Recette Smoothie au tofu et aux fruits

**Préparation : 5 minutes**

**Portions : 15**

### **Ingrédients :**

- 1 tasse du jus d'ananas ou autre jus sans sucre
- 1/2 banane
- 8 fraises congelées ou fraîches
- 1/4 de tasse de tofu mou
- 1 c. à soupe de sirop d'érable ou autre sucre

### **Préparation:**

Mettre tous les ingrédients au mélangeur et faire liquéfier le tout.

Note : Le jus d'ananas peut être remplacé par un autre qui vous convient mieux. Vous pouvez mettre les fruits que vous aimez, mangue, bleuets, pêches, selon vos goûts.

Travaux réalisés par Sonia Labelle et Katrine Dal Molin, stagiaires chez Moisson  
Laurentides pour le projet "S'entraider et outiller pour mieux manger"

S'entraider et outiller  
pour mieux manger



REGAL