

# TOFU

Il souffre d'une mauvaise réputation auprès des non végétariens parce que nature, il n'a pratiquement aucun goût. Il nécessite d'être haché, coupé, mixé, mélangé, assaisonné... bref cuisiné! Et c'est ça, sa valeur ajoutée! Il est compatible avec du salé comme du sucré, il est très versatile, sans gras, peu cher, très riche en protéine, en fer, en vitamine B, en calcium et même en magnésium. Achetez-le bio en revanche, et produit en France. Vous éviterez ainsi les risques de soja OGM venant d'autres pays n'ayant pas les mêmes règles que la France.

Il en existe plusieurs sortes : ferme ou soyeux, naturel ou parfumé aux herbes, épices, amandes, fumé etc...

Pour toutes les recettes de tofu sauté, prenez-le ferme.

Il n'y a presque que pour les sauces et les desserts que le tofu soyeux est nécessaire. A moins, bien sur, de le déguster comme les japonais au petit déjeuner avec un peu de sauce soja.

## ● LES RECETTES POUR 6

- Tofu rôti au zaatar et aux pois chiches
- Tofu sauce gingembre tahini au chou
- Tofu grillé
- tofu sauté à mélanger à ... à peu près tout! Céréales, riz, légumineuses, légumes etc...
- Tofu épicé à la courge
- Tofu épicé froid

# TOFU RÔTI AU ZAATAR ET AUX POIS CHICHES

01

## Ingrédients

- 450 g de tofu ferme
- 500 g de pois chiche en conserve
- 1 tasse de tomates cerises
- 3 gousses d'ail
- 2 citrons
- 1, 5 Càs de zaatar
- 1 cuillère à café d'origan ou marjolaine
- 3 Càs de persil haché
- 2 Càs de sauce soja
- 1/4 de tasse de tahini (crème de sésame)
- 250 g de salade ou épinards, ou mâches
- Huile d'olive, sel, poivre

## Étapes

- Coupez le tofu en tranches de 1,5 cm environ et placez-les sur du papier absorbant pour les faire sécher.
- Mélangez les pois chiches et les tomates dans un plat creux et saupoudrez de sel et de poivre noir pour assaisonner.
- Pour la marinade, râpez les gousses d'ail et zestez 1 citron dans un grand bol. Pressez ¼ tasse de jus du citron et réservez. Ajoutez l'huile, le za'atar, l'origan et ¼ tasse de persil haché au mélange d'ail et mélangez.
- Versez la moitié de la marinade sur les pois chiches et les tomates, mélangez et étalez en une couche uniforme sur une plaque allant au four. Rôtir jusqu'à ce que les tomates commencent tout juste à éclater et que les pois chiches soient bien chauds, environ 15 minutes.
- Pendant ce temps, ajoutez la sauce soja au reste de la marinade et remuez. Ajoutez les tranches de tofu dans le bol et retournez délicatement chaque morceau pour enrober les deux côtés. Laissez le tofu mariner pendant la cuisson du mélange de pois chiches, puis placez les tranches de tofu, garnies des restes de marinade dans le bol, parmi les pois chiches et les tomates sur la plaque.
- Rôtir jusqu'à ce que le tofu commence à dorer sur les bords et le dessus, que les tomates éclatent en libérant leur jus et que les pois chiches soient dorés et croquants, environ 15 minutes.
- Pendant que le tofu rôtit, fouettez ensemble le tahini, le jus de citron et 2 cuillères à soupe d'eau jusqu'à obtenir une sauce assez liquide. Assaisonner au goût avec du sel et du poivre noir.
- Sortez la plaque du four et arrosez les légumes et tofu de 4 Càs de sauce Tahini et saupoudrez du ¼ tasse de persil restant.
- Mélangez les feuilles de salades avec le reste de sauce tahini dans un saladier et servir !

TOFU

## ● TOFU SAUCE GINGEMBRE TAHINI AU CHOU

### 02 Ingrédients

- 500 g de chou Pok Choy ou choux de Bruxelles
- 450 à 500 g de tofu ferme
- 6 Càs de tahini
- 2 Càs de sauce soja
- 3 Càs de vinaigre
- 1 cuillère à café de gingembre
- 1 gousse d'ail haché
- 1 cébette ou 4 ou 5 tiges de ciboulette
- 2 Càs de coriandre fraîche hachée
- Graines de sésame toastées pour servir

### Etapas

- Dans une poêle aux larges bords, poser les choux Pok Choy coupés en deux ou les choux de Bruxelles bien rincés. Arranger sur le dessus le tofu coupé en tranche de 1 cm environ et ajouter une 1/2 tasse d'eau.
- Portez à ébullition puis couvrez et baisser sur feu doux jusqu'à ce que les choux soient juste tendres mais encore croquants à l'intérieur et que le tofu soit chaud (environ 10 mn).
- Pendant ce temps mélangez dans un bol la crème de sésame (tahini), la sauce soja, le vinaigre, l'ail, la moitié de la cébette ou ciboulette et de la coriandre, 1 Càs d'eau et salez et poivrez.
- Transférez les choux et le tofu dans un plat de service ou dans les assiettes, arrosez de la sauce et saupoudrez des herbes restantes et des graines de sésame.

TOFU



## TOFU GRILLE

03

### Ingrédients

- 450 à 500 g de tofu ferme
- 3 Càs de sauce soja
- 1 Càs de gingembre haché
- 4 gousses d'ail haché
- 1 cébette ou 4 ou 5 tiges de ciboulette
- 2 Càs de coriandre fraîche hachée
- Graines de sésame toastées pour servir
- 3 Càs d'huile mélangée sésame et olive.
- 1 cuillère à café de miel peu parfumé ou de sirop d'agave

### Etapes

- Coupez le tofu en tranches d'environ 1 cm et pressez les délicatement dans du papier absorbant pour qu'elles soient sèches.
- Dans une poêle, faites sauter dans l'huile, l'ail et le gingembre pendant 2 minutes en mélangeant bien pour que cela ne brûle ni n'attache à la poêle. Ajoutez la sauce soja, le miel ou le sirop, 3 Càs d'eau et du poivre, et laissez cuire encore 2 minutes.
- Mettre les tranches de tofu sur un plat ou vous pourrez toutes les étaler en une couche et versez la marinade chaude sur les tranches. Couvrez et laissez mariner au frais au minimum 6 heures. Vous pourrez retourner les tranches au moins une fois.
- Faites chauffer une poêle anti-adhésive ou un grill, disposez les tranches de tofu et laissez les rôtir de chaque côté jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.
- Pendant ce temps chauffez la sauce.
- Servir les tranches de tofu arrosées de la sauce et de la cébette ou ciboulette hachée avec du riz et des légumes sautés.

TOFU

## 04 ● TOFU SAUTÉ A MÉLANGER A .... A PEU PRÈS TOUT! CÉRÉALES, RIZ, LÉGUMINEUSES, LÉGUMES ETC...

### Ingrédients

- Compter 100 à 150 g de tofu ferme par personne donc pour 600 à 800 g pour cette recette
- 3 Càs de sauce soja - ou plus, au goût
- 2 Càs d'huile de sésame grillé (vous pouvez la remplacer par de l'huile d'olive et dans ce cas, ajoutez d'autres herbes type basilic, persil ou coriandre)
- 2 Càs de graines de sésame
- 2 Càs de ciboulette hachée

### Etapes

- Si vous avez un peu de temps devant vous, faites égoutter votre tofu entre des feuilles de papier absorbant sur lesquelles vous posez un poids pendant 20 mn pour qu'il soit bien sec. Si vous n'avez pas le temps, sautez cette étape. Votre tofu aura le même goût mais il sera moins croustillant.
- Couper ensuite votre tofu en cubes de 1cm.
- Dans un wok ou une grande poêle, verser l'huile, puis ajouter le tofu et la sauce soja. Mélangez bien et laissez griller quelques minutes, jusqu'à ce que le tofu ait prit une belle couleur. Ajoutez la ciboulette et les graines de sésame. Et voilà!
- Il vous suffit de mélanger ces cubes avec des légumes, une salade, des légumineuses, du riz sauté ou des nouilles chinoises!

## ● TOFU ÉPICÉ À LA COURGE

### 05 Ingrédients

- 600 à 800 g de tofu ferme
- 1,5 kg de courge butternut ou autres, coupées en deux et épépinées
- 3 Càs de sauce soja
- 1 cuillère à café de sriracha ou autre sauce piquante
- Sel et poivre noir
- 3 Càs d'huile d'olive
- 2 Càs de graines de sésame grillées
- 4 Càs de feuilles de céleri ou de coriandre hachées

### Étapes

- Égouttez le tofu et coupez le en tranches de 1 cm d'épaisseur. Coupez chaque tranche en deux. Disposer le tofu sur une grande plaque à pâtisserie recouverte de plusieurs couches de papier absorbant. Placez une autre couche de papier absorbant sur le dessus. Laisser reposer 20 minutes, puis séchez le tofu. C'est encore mieux si vous posez un poids par dessus, type un gros livre ou un bouteille d'eau.
- Pendant que le tofu s'égoutte, chauffez le four à 180 degrés. Coupez la courge en tranche de 2 à 3 cm d'épaisseur.
- Dans un petit bol, fouettez ensemble la sauce soja et la sauce pimentée. Incorporez l'huile d'olive, puis versez 3 cuillères à soupe du mélange dans un autre bol et réservez. Étalez la courge sur une grande plaque à pâtisserie et versez dessus le mélange au soja. Rôtir jusqu'à ce que le fond soit doré, environ 20 minutes. Retournez les à mi-cuisson jusqu'à ce que chaque tranche soit uniformément dorée et tendre, environ 10 minutes de plus. Transférez la courge dans un grand bol.
- Réglez le four sur grill, mélangez le tofu avec le mélange de soja réservé et disposez en une seule couche sur une plaque à pâtisserie (vous pouvez utiliser la même que celle que vous avez utilisée pour la courge). Cuire jusqu'à ce qu'ils soient croustillants et dorés, environ 2 minutes de chaque côté. Mélangez le tofu chaud avec la courge, les graines de sésame et les feuilles de céleri, en ajoutant plus de sauce soja si vous le souhaitez.

TOFU

## ● TOFU ÉPICÉ FROID

06

### Ingrédients

- 150 g par personne, de tofu soyeux de préférence, mais peut être fait avec du tofu ferme soit 900 g pour 6
- Sauce
- 5 Càs de sauce soja
  - 3 Càs d'eau
  - 1 Càs de vinaigre de cidre ou de 1 Càs de vin blanc
  - 1 cuillère à café de sriracha ou autre sauce piquante selon votre gout
  - 3 Càs d'huile de sésame
  - 3 ciboules ou oignons verts hachés finement
  - 4 Càs de coriandre hachée
  - Optionnel: des graines de sésame torréfiées
  - un peu de gingembre frais râpé

### Étapes

- Égouttez le tofu et placez les blocs dans un plat de service un peu creux.
- Dans un petit bol, fouettez ensemble la sauce soja, l'eau, le vinaigre et la sauce pimentée, puis incorporez l'huile de sésame et continuez à fouetter quelques instants. Incorporez à ce stade le gingembre rapé si vous en utilisez.
- Ajoutez les herbes et l'oignon à la sauce, puis versez la sauce sur les blocs de tofu et saupoudrez de graines de sésame.
- Servir en présentant de la sauce soja supplémentaire pour ceux qui le souhaitent .

## TOFU

**A servir avec une salade de concombre ou d'autres crudités.**

**Super rapide à faire, parfait pour une chaude soirée d'été !**