

CUISINER LE TOFOU

Et les autres dérivés du soja (tempeh, miso, sauces soja)

Le tofou est un produit dérivé du soja, traditionnellement préparé en Chine, Indonésie. Obtenu par coagulation du filtrat ou lait de soja avec un sel riche en magnésium (le nigari), le « fromage » est ensuite égoutté et pressé. Le tofou nature se présente sous forme de blocs assez fermes de couleur blanche à jaune pâle, d'odeur et de goût neutre (sa texture ressemble à celle du fromage mozzarella).

Il est commercialisé sous forme de pavés rectangulaires emballés sous plastique sous vide ou en conserve appertisé.

Selon le coagulant utilisé (Nigari, sels de calcium et de magnésium, glucono-delta-lactone), le tofou sera plus ou moins ferme et plus ou moins blanc. Sélectionner de préférence des productions artisanales utilisant la technique traditionnelle, avec le sel nigari.

Le tofou nature est à la base de nombreuses préparations prêtes à l'emploi : sauces, galettes végétariennes, ragoûts végétariens...

Le tempeh est une spécialité indonésienne, obtenue par fermentation rapide de grains de soja cuit en présence d'un ferment (*Rhizopus oligosporus*) à 30 °C. Il se présente sous la forme d'une pâte blanchâtre à saveur douce, évoquant la levure. Il est plus riche en minéraux et protéines que le soja non fermenté ; très facile à digérer et à assimiler, il se prête à de nombreuses préparations culinaires.

Le miso ou pâte de soja est une spécialité japonaise riche en protéines (12 %) et minéraux. Il est obtenu par fermentation lente d'environ 18 mois des grains de soja cuit (très souvent mélangés avec des grains de riz, de blé ou d'orge). De couleur sombre, de saveur très salée, il s'utilise généralement en petites quantités dans des potages, des sauces et comme condiment.

Les sauces soja : sohyu ou tamari sont obtenues à partir des saumures récoltées au cours de la fabrication du miso (à partir de soja pur pour le tamari, et d'un mélange soja-céréale pour le sohyu).

Qualités nutritionnelles du tofou :

Les protéines du tofou et des préparations dérivées sont équivalentes à celles de la viande, elles contiennent les 8 AAE. 100g de tofou apportent en moyenne 12 à 14 g de protéines ; les viandes et poissons en apportent 20.

Le tofou contient environ 7 % de lipides, les viandes en contiennent en moyenne 10 %. Les lipides du tofou sont riches en AGPI et AGMI, contrairement à ceux de la viande qui sont plutôt riches en AGS.

Composition moyenne pour 100 g de tofou (source : INRA)

P : 11,5 g	Mg : 70 mg
L : 7 g	Vit C :
G : 3,5 g	Vit E :
Ca : 200 mg	Kcal : 120

RECETTES

SAUCES FROIDES

1/ Mayonnaise au tofou

100 g de tofou, lait de soja (ou 125 g de tofou soyeux)
4 C à S d'une huile parfumée (noix ou noisettes)

½ c à c de moutarde
sel, fines herbes

Mettre tous les ingrédients dans le bol d'un mixeur, mixer à grande vitesse jusqu'à obtention d'une sauce lisse ; ajouter un peu de lait de soja si nécessaire et une poignée de fines herbes.

X 2/ Aïoli au tofou

100 g de tofou, lait de soja (ou 125 g de tofou soyeux)
2 gousses d'ail

4 C à S d'huile d'olive
sel

Mettre tous les ingrédients dans le bol d'un mixeur, mixer à grande vitesse jusqu'à obtention d'une sauce lisse.

X 3/ Sauce au piment

100 g de tofou + lait de soja (ou 125 g de tofou soyeux)
10 gouttes de tabasco (sauce au piment)

2 c à c de tamari
1 c à c de feuilles de coriandre fraîches hachées

Mettre tous les ingrédients dans le bol d'un mixeur, mixer à grande vitesse jusqu'à obtention d'une sauce lisse.

X 4/ sauce umebosis

100 g de tofu + lait de soja (ou 125 g de tofu soyeux)
1 C à S de purée de primes umebosis 3 piments

2 gouttes de tabasco (sauce au piment)
1 c à c de tamari

Mettre tous les ingrédients dans le bol d'un mixeur, mixer à grande vitesse jusqu'à obtention d'une sauce lisse.

5/ sauce concombre

100 g de tofu + lait de soja (ou 125 g de tofu soyeux)
1 yaourt de brebis
100 de chair de concombre épépiné détaillée en cubes

2 C à S de jus de citron
1 gousse d'ail hachée
sel, poivre
1 c à c de feuilles de menthe fraîches hachées

Mettre tous les ingrédients sauf la menthe dans le bol d'un mixeur, mixer à grande vitesse jusqu'à obtention d'une sauce lisse. Ajouter la menthe hachée, mélanger, rectifier l'assaisonnement.

SAUCES CHAUDES

6 / Sauce bolonaise

100 g de tofu nature haché finement
1 côte de céleri
1 oignon
½ carotte
1 gousse d'ail

75 g de champignons de Paris
1 c. à s. d'huile d'olive
250 g de chair de tomates fraîches
sel
thym, persil, marjolaine

Préparer et éplucher tous les légumes, les hacher finement. Dans une casserole spéciale faire chauffer l'huile, ajouter le tofu, faire dorer 2 minutes. Ajouter les champignons, la carotte, les oignons et la côte de céleri finement hachés. Faire revenir 5 mn. Ajouter la chair des tomates, le persil, le thym et la marjolaine. Saler, muscader, couvrir. Laisser mijoter 15 mn.

SALADES

Remplacez les sempiternels lardons de vos salades par quelques dés de tofu ou tempeh mis à marinés auparavant dans une sauce soja ou téryaki, ou du tofu fumé. Vous découvrirez de nouvelles saveurs et allégerez vos menus en acides gras saturés !

X 7/ Salade d'épinards au tofu fumé

250 g d'épinards tout frais
150 g d'une salade verte (ou d'un mélange de salades)
1 pamplemousse
pour la sauce :
1 gousse d'ail écrasée
1 c à c de moutarde

1 c à c de tamari ou soyu (sauce de soja)
1 C à S de tahin (purée de sésame)
sel, poivre
le jus de découpage du pamplemousse
100 g de tofu fumé détaillé en dés
2 gousses d'ail pelées et émincées en lamelles
40 g de pignons de pin

Laver les salades, équeuter les épinards et émincer les feuilles. Peler le pamplemousse à vif, ôter toutes les peaux blanches et détailler les quartiers en gros cubes, recueillir le jus du découpage. Préparer l'assaisonnement en mélangeant tous les ingrédients dans l'ordre de manière à obtenir une sauce homogène et fluide. Faire dorer les dés de tofu avec les lamelles d'ail et les pignons dans une poêle avec un peu d'huile d'olive. Mélanger salades, dés de tofu, ail et pignons chauds avec l'assaisonnement au moment de servir, goûter et rectifier l'assaisonnement.

SOUPES

X 6/ Soupe de poireaux et petits pois au tofu et aux croustillants de tempeh

2 blancs de poireaux (avec leur partie de verdure tendre) émincé en rondelles
200 g de pomme de terre coupées en dés
200 g de petits pois écosés (frais ou surgelés)
1 gousse d'ail hachée
1 l d'eau
1 C à S d'huile d'olive

100 g de tofu soyeux
1 C à S de crème fraîche
sel, poivre
1 C à S de persil haché
75 g de tempeh détaillé en bâtonnets
2 C à S de tamari

Laver et préparer les légumes. Dans une marmite, mettre l'eau, tous les légumes et l'ail, saler et poivrer. Porter à ébullition et laisser cuire doucement à couvert 15 minutes. Ajouter le tofu soyeux et la crème fraîche, mixer de manière à obtenir un velouté, rectifier l'assaisonnement, réserver au chaud. Au moment de servir, égoutter les bâtonnets de tempeh, les faire dorer à la poêle avec l'huile d'olive. Servir bien chaud dans quatre assiettes, décorer avec le persil haché et les croustillants de tempeh.

PLATS COMPLETS

7/ Sauté de légumes au tofu

700 g de légumes de saison (4 à 5 variétés de couleurs différentes)
300 g de chou chinois
100 g de tofu coupé en dés
marinade (ou sauce teryaki) : 5 cm de racine fraîche de gingembre râpé + 2 gousses d'ail haché

+ 2 C à S de sauce soynhu ou tamari + 1 C à S de vinaigre de riz + sel et poivre
2 C à S d'huile d'olive
épices au choix : curry, curry + lait de coco, cumin moulu, fenouil moulu, graines de sésame grillées...
 fines herbes hachées au choix : ciboulette, persil, coriandre fraîche...

1 heure auparavant, mettre à mariner les dés de tofu. Eplucher tous les légumes, les détailler en fine julienne. Faire chauffer l'huile d'olive dans une grande poêle à bords hauts (type wok), ajouter les légumes, les laisser cuire 1 minute à feu vif en remuant sans cesse ; lorsqu'ils deviennent tendres, ajouter le chou-chinois. Poursuivre la cuisson 3 minutes à feu vif en remuant, ajouter les dés de tofu et leur marinade, bien enrober tous les légumes, Ajouter les épices de votre choix, laisser mijoter à feu doux quelques minutes. Rectifier l'assaisonnement, saupoudrer des fines herbes hachées avant de servir. Accompagner d'un riz nature.

8/ tofu au lait de coco

500 g de tofu coupé en morceaux
400 g de patates douces, pelées et coupées en rondelles
500 g de brocolis «détaillé en petits bouquets»
1 petit piment rouge épépiné et haché
1 C à S de gingembre frais râpé

3 C à S de sauce tamari
2 C à S de sucre de canne roux
60 cl de lait de coco
60 cl de bouillon de légumes
le zeste et le jus d'un citron vert
4 feuilles de basilic

Dans une cocotte, mélanger le lait de coco et le bouillon de légumes avec les zestes de citron, porter à ébullition. Ajouter les rondelles de patates douces, couvrir et laisser cuire 10 minutes, ajouter alors les brocolis et laisser cuire à nouveau 4 minutes, rectifier l'assaisonnement et réserver hors du feu à couvert.

Dans une grande poêle, faire revenir 3 minutes ensemble, à feu moyen, le jus de citron, la sauce soja, le gingembre, et le sucre. Ajouter les dés de tofu et les faire dorer sur toutes leurs faces, rectifier l'assaisonnement et réserver au chaud.

Au moment de servir, réchauffer les deux préparations séparément, verser le bouillon de coco et les légumes dans 4 assiettes creuses, ajouter y les dés de tofu et parsemer des feuilles de basilic haché.

9/ Galettes de riz et de tofu

200 g de riz demi-complet cuit
100 g de tofu
2 œufs
100 g de champignons de Paris
60 g de noisettes concassées

1 échalote
1 C à S de persil haché
huile d'olive
sel, poivre, une pincée de muscade

Eplucher l'échalote, nettoyer les champignons, émincer le tout finement. Faire revenir ensemble les noisettes concassées, les champignons et l'échalote dans un peu d'huile d'olive à la poêle, poursuivre la cuisson de manière à laisser évaporer entièrement le jus de cuisson. Réunir tous les ingrédients dans le bol d'un mixeur, mixer de manière à obtenir une pâte homogène mais grossière. Rectifier l'assaisonnement. Partager la pâte en quatre portions, les disposer en tas dans une poêle, aplatir et cuire 3 à 4 minutes sur les deux faces. Servir avec des légumes de saison cuits vapeur et la sauce aux prunes umebosis.

X 10/ Fricadelles de tofu

100 g de poivron rouge pelé et coupé en dés
100 de champignons de Paris hachés
250 g de tofu émietté
1 gros oignon haché fin
1 œuf battu (ou 2)
1 gousse d'ail hachée

4 feuilles de basilic (ou à défaut estragon, persil) hachées finement
50 g de pignons de pin (à défaut graines de sésame)
sel, poivre, coriandre moulu
farine (pour former les galettes)
1 C à S d'huile d'olive pour la cuisson
1 peu de jus de citron de curiales

Préparer les ingrédients comme indiqué, mélanger tous ingrédients. Former les boulettes, les aplatir, les fariner légèrement, (réserver au réfrigérateur jusqu'à l'emploi). Au moment de servir, les faire frire à la poêle à l'huile d'olive ; les retourner dès qu'elles sont dorées (3 mn de chaque côté)
Parsemer alors de persil haché avant de servir. Accompagner d'une céréale nature ou de pommes de terre vapeur.
Servir avec une sauce coulis de poivron (cours de base) ou la sauce douce aux piments

11 /Tofou piperade

500 g de tomates
1 poivron rouge
1 poivron vert
2 oignons
1 gousse d'ail

250 g de tofou
2 œufs
herbes de Provence
tamari ou sel, poivre, une pointe de piment

Faire revenir dans une poêle et dans un peu d'huile d'olive les poivrons épépinés, coupés en lanières, les tomates en quartiers et les oignons émincés. Ajouter l'ail haché fin, le tofou émietté, les herbes de Provence, le tamari, le poivre. Laisser mijoter 20 mn à feu doux. Ajouter en fin de cuisson les deux œufs battus. Bien mélanger le tout. Rectifier l'assaisonnement et servir chaud.

12/ Moussaka au tofou

250 g de tofou
3 oignons
3 grosses tomates
2 aubergines
1 gousse d'ail

2 œufs
20 cl de lait de soja
50 g de gruyère râpé
origan, estragon, tamari et poivre

Couper les aubergines en rondelles et faire dorer les tranches à la poêle dans un peu d'huile d'olive. Faire cuire 10 mn dans une casserole sans eau ni graisse, les tomates épépinées, l'oignon haché, les fines herbes, les épices et le sel. Mixer grossièrement le contenu de la casserole, prélever 1/3 de cette purée et la réserver ; mixer à nouveau le reste avec le tofou. Garnir le fond d'un plat à gratin avec les tranches d'aubergines, couvrir avec le mélange au tofou et d'une nouvelle couche d'aubergines. Napper d'une sauce préparée en mélangeant le lait, les œufs, le gruyère râpé. Faire cuire 15 mn à four moyen. Démouler et servir avec la purée de légumes réservée et réchauffée.

LEGUMES FARCIS

13/ feuille de chou aux œufs brouillés et au tofou

1 chou vert frisé
100 g de tofou fumé
1 C à S de margarine végétale non hydrogénée
8 œufs

1 C à S crème fraîche
ciboulette
sel, poivre

Prélever 4 grandes feuilles de chou bien verte et 3 feuilles moyennes plus blanches.

Laver et sécher les grandes feuilles, les badigeonner sur leurs deux faces de margarine fondue, les disposer sur la plaque à pâtisserie et les mettre à sécher à four très doux (th 3-4, 100°C) pendant environ 30 minutes (elles deviennent légèrement croustillantes). Laver les trois autres feuilles de chou, les détailler en fines lanières et les faire blanchir 5 mn à la vapeur. Les rafraîchir et les égoutter.

Dans un saladier en verre, battre les œufs en omelette, ajouter la crème fraîche et le tofou fumé coupé en petits dés. Mettre le saladier au bain-marie sur feu moyen et cuire sans cesser de remuer de manière à obtenir les œufs brouillés moelleux, ajouter les lanières de chou et la ciboulette hachée dès que les œufs commencent à prendre ; rectifier l'assaisonnement. Répartir les œufs brouillés dans chaque feuille de chou croquant, servir avec le riz.

14/ Aubergines farcies au tofou

4 petites aubergines
1 courgette
2 tomates
1 poivron
1 oignon

100 g de riz long demi-complet et 2,5 fois son volume d'eau bouillante (ou plus, si vous désirez accompagner ce plat de riz nature)
100 g de tofou
50 g de pignons de pin (ou amandes)
2 gousses d'ail
1 citron

2 C à S de menthe hachée
1 pincée de cumin
1 pincée de coriandre

1 pointe de piment
2 C à S d'huile d'olive
sel, sucre, poivre

Peler l'oignon, l'émincer, le faire dorer dans une petite casserole avec une cuillère à soupe d'huile d'olive et les épices, ajouter le riz, poursuivre la cuisson à feu vif jusqu'à ce que les oignons blondissent. Ajouter l'eau bouillante, baisser le feu, couvrir et laisser cuire 30 minutes. Pendant ce temps, laver tous les légumes. Oter le pédoncule des aubergines, couper les aubergines en deux, les creuser et récupérer leur chair, la couper en cubes. Oter les extrémités des courgettes, détailler les courgettes en rondelles. Faire griller le poivron sous le grill du four, le peler et le détailler en lanières. Passer la tomate 30 s à l'eau bouillante, la peler, l'épépiner et détailler sa chair en cubes. Peler l'ail et le hacher. Mélanger tous les légumes ensemble, saler, poivrer, ajouter une pointe de sucre, réserver.

Vérifier la cuisson du riz, mélanger et mixer grossièrement le riz, le tofu, les pignons, la moitié de la menthe hachée, goûter et rectifier en sel et poivre. Farcir les demi-aubergines du mélange. Huiler un grand plat à gratin, y disposer le mélange de légumes, poser sur ce lit de légumes les demi-aubergines farcies, recouvrir d'un papier sulfurisé et mettre à four chaud (th 7) pendant 30 minutes. 5 minutes avant la fin de cuisson, presser le citron, mélanger le jus et le reste de la menthe hachée. Pour servir, sortir les aubergines, les disposer sur les assiettes, incorporer le jus de citron et la menthe aux légumes cuits, mélanger, rectifier l'assaisonnement et répartir les légumes autour des aubergines, déguster bien chaud.

TARTES, MOUSSELINES ET TERRINES

X 15/ Tarte aux tomates et au tofu

pâte brisée :

150 g de farine complète
75 g de margarine végétale
3 C à S d'eau

Garniture :

250 g de tofu ou mozarella
4 tomates coupées en tranches épaisses
2 C à S de moutarde
huile d'olive, sel, poivre, thym émietté

Préparer la pâte au moins 2 h à l'avance, la laisser reposer au frais. Garnir un moule à tarte, étaler la moutarde sur le fond et les bords. Disposer le tofu coupé en lamelles sur le fond. Recouvrir des tranches de tomates ; saler, poivrer, parsemer de thym émietté, arroser d'un filet d'huile d'olive et faire cuire à four très chaud 30 mn. Déguster chaud ou froid.

16/ Terrine de tofu et de saumon

250 g de filets de saumon
250 g de tofu
5 C à S de lait de soja

ciboulette ou persil
sel

Graisser 4 ramequins.

Mixer le saumon cru avec le tofu, le lait de soja, la ciboulette et le sel. Remplir les moules. Cuire au bain-marie dans le four à 180° C (th 6)

Démouler les flans sur 4 assiettes chaudes. Entourer avec les poireaux étuvés. Décorer avec la ciboulette. Servir

DESSERTS

X 17/ Bavarois de tofu aux fruits rouges

125 g de tofu nature
100 g de purée d'amandes ou noisette au mélange
250 ml de lait de soja
40 g de sucre de canne roux en poudre

2 g d'agar agar
vanille en poudre
250 g de fruits rouges en mélange
feuilles de menthe pour le décor

Mixer ensemble le tofu et la purée d'amandes de manière à obtenir une préparation lisse. Mélanger à froid, le sucre, l'agar agar, la vanille et le lait de soja dans une casserole, porter à ébullition 2 minutes, ajouter au mélange amande-tofu. Répartir la préparation dans quatre moules individuels, mettre à tiédir avant de laisser prendre au réfrigérateur deux à trois heures. Laver les fruits rouges, les émincer selon leur taille. Au moment de servir, démouler les bavarois au centre de quatre assiettes, décorer avec les fruits rouges et quelques feuilles de menthe.

On peut adapter la recette avec d'autres fruits (poires et chocolat, fruits exotiques...), on peut également remplacer la purée d'amandes par de la purée de noisettes. Sur un couple d'adultes, de mangue (1/2), de pêche, de fruits rouges.

Peut se faire dans moule à cake

18/ Mousse aux pêches (ou aux poires, abricots, fraises, framboises)

250 g de tofu soyeux

40 g de sucre de canne roux

2 ou 3 pêches (300 g de fruits pelés et dénoyautés)

2 g d'agar-agar

1 blanc d'œuf

12 amandes

vanille ou cardamome en poudre

quelques feuilles de menthe pour le décor

Mettre les amandes à tremper 2 h pour faciliter leur épluchage. Peler les pêches, les couper en quartiers et les passer à la vapeur 3 mn. Les mixer avec le tofu soyeux. Dans une casserole, diluer le sucre, l'agar agar et l'épice de votre choix dans un petit verre d'eau froide, porter à ébullition et laisser bouillir deux minutes tout en remuant. Introduire le liquide bouillant, en fouettant, dans la purée de fruits, bien mélanger. Répartir dans 4 coupes et décorer avec les amandes et les feuilles de menthe, garder au frais jusqu'au moment de servir. (même recette avec des poires, des abricots, des fraises ou des framboises).

19/ Fondant aux poires

100 g de farine type 65

60 g de sucre complet

2 œufs

50 ml de lait de soja

250 g de tofu

4 C. à S. d'huile de noix (ou de noisettes)

1 paquet de levure chimique

1 pincée de sel

1 c. à c. de vanille

900 g de poires

Éplucher les poires, les couper en lamelles, les saupoudrer de vanille et laisser en attente. Mélanger la farine, le sel et la levure, ajouter les œufs, le sucre et l'huile. Mixer ensemble le tofu et le lait de soja, mélanger à la préparation précédente, battre au fouet pour obtenir une préparation lisse. Ajouter les poires, mélanger. Graisser un moule à manqué, y verser la préparation. Mettre à four chaud pendant 30 à 35 mn, vérifier la cuisson, laisser refroidir.

On peut remplacer les poires par d'autres fruits : pommes, pêches, ananas, abricots....