

EVE-LYNE AUGER

CRÉATRICE DE



Totalement tofu

**SECRETS ET ASTUCES
POUR LE RENDRE
IRRÉSISTIBLE**

Sommaire

L'ABC du tofu – **9**

Condiments à base de tofu – **33**

Tofus passe-partout – **41**

Tofus masqués – **51**

En matinée – **69**

Vive les sandwiches! – **87**

À savourer en bonne compagnie – **103**

Salades gourmandes – **123**

Influences asiatiques – **139**

100 % réconfort – **165**

Place au dessert! – **185**

Index des recettes – **200**

Index par texture de tofu – **202**

Index par recette de base – **204**

Remerciements – **206**

LÉGENDE DES PICTOS



VÉGÉTALIEN

Cette pastille vous assure d'avoir une recette 100% végétalienne. Cela dit, vous pouvez toujours utiliser des produits végétaliens dans les recettes végétariennes !



À PRÉPARER LA VEILLE

Cette pastille vous indique qu'un élément de la recette doit être préparé d'avance.

OUTILS

Pour obtenir le résultat escompté, certaines recettes nécessitent des outils particuliers. Voici les trois pastilles qui vous indiqueront lequel sortir de votre armoire.



MÉLANGEUR



BATTEUR



ROBOT CULINAIRE

RECETTES DE BASE

Cette petite boîte vous indique où trouver la recette de base nécessaire à la réalisation d'un plat.

**Recette
de base
p. XX**

L'ABC du tofu

Qu'est-ce que le tofu ? – **10**

Pourquoi consommer du tofu ? – **13**

Les différentes textures de tofu – **18**

Les types de tofu utilisés dans ce livre – **20**

Tableau de cuisson du tofu – **21**

Le secret pour obtenir un tofu dont tout le monde parlera – **22**

3 marinades pour un tofu plus goûteux – **24**

Faire son tofu ferme à la maison – **27**

Technique de préparation du tofu ferme – **28**

Comment bien conserver le tofu – **30**

Cuisiner le tofu plus intuitivement – **31**

Qu'est-ce que le tofu ?

Tofu \to.fu\ ou \to.fy\ (n.m.)

Mot d'origine japonaise, emprunté au terme chinois classique *dòufŭ*, qui signifie fromage de soya.

Le tofu, originaire d'Asie, est un aliment transformé dérivé du soya. Il est également connu sous le nom de fromage de soya, à cause de son processus de fabrication qui nécessite le caillage de la boisson de soya, un peu comme lorsqu'on fait cailler le lait pour faire du fromage.

Pour fabriquer le tofu, on commence par faire tremper des graines de soya sèches. On les broie, on les fait bouillir, puis on en extrait un liquide : la boisson de soya. Ce liquide est ensuite coagulé et pressé pour former des blocs de tofu. Ces blocs peuvent avoir différentes textures, selon le coagulant utilisé et la durée du pressage. Mais ça, on y reviendra.

LA PETITE (ET MYSTÉRIEUSE) HISTOIRE DU TOFU

Il est difficile de savoir exactement à quel moment le tofu a été inventé, car nous n'avons aucune mention de la présence de cet aliment dans les écrits avant 950. Une légende voudrait qu'il ait été créé par accident, il y a plus de 2000 ans. Quatre histoires différentes circulent, mais aucune n'est réellement prouvée. La plus populaire serait que quelqu'un aurait malencontreusement fait tomber un ingrédient coagulant dans une préparation de boisson de soya, ce qui l'aurait fait cailler pour ensuite mener à la création du tofu. Dans les faits, nous n'arrivons pas à mettre le doigt sur l'inventeur exact, mais nous savons que ce sont bel et bien les Chinois qui sont à l'origine de sa fabrication. Celle-ci aurait été inspirée des techniques de coagulation du lait de vache, reproduites avec de la boisson de soya.

Le tofu a d'abord été adopté par les classes sociales les plus pauvres, autour du x^e siècle,



LES GRAINES DE SOYA



LA FABRICATION DE TOFU

car il coûtait moins cher que la viande, mais était tout aussi nourrissant. Pris ensuite par les moines bouddhistes ayant un régime végétarien, il a finalement gagné en popularité autour du xv^e siècle en devenant un aliment essentiel des repas sans viande du Nouvel An chinois.

Au fil du temps, la fabrication du tofu s'est perfectionnée et il a été introduit dans d'autres pays asiatiques, notamment au Japon et en Corée. Dans chacune de ces régions, le tofu a évolué pour devenir une composante clé de la cuisine locale, avec des variations de textures et de préparations spécifiques.

Le tofu s'est ensuite fait connaître ailleurs grâce aux explorateurs. Les Européens ont eu

la chance de le découvrir assez tôt, aux alentours du xvi^e siècle. C'est lors de leurs voyages en Asie qu'ils y goûtent, en décrivant très souvent du tofu comme étant du « fromage ». Par contre, ne faisant pas l'unanimité, ce n'est pas avant le xx^e siècle que le tofu a gagné enfin du terrain auprès des Occidentaux et a intéressé les Français, les Britanniques et les Américains.

L'engouement pour les cuisines d'Extrême-Orient à la fin du xx^e siècle lui permet de se tailler une place de choix dans l'assiette occidentale, même si on l'a longtemps associé (et même encore aujourd'hui) à un aliment réservé strictement aux végétariens et aux végétaliens.



Pourquoi consommer du tofu ?

Je commencerai par vous dire tout simplement : parce que c'est bon. Et à l'heure où des sujets comme la crise environnementale et l'inflation sont sur toutes les lèvres, j'ajouterai : parce que le tofu est un aliment local, sain, abordable et rapide à cuisiner.

LE TOFU EST UN ALIMENT ÉCOLOGIQUE BIEN DE CHEZ NOUS

Saviez-vous que le Canada est l'un des plus grands producteurs et exportateurs de légumineuses au monde ? Je vous en parlais en détail dans *Dévoré les légumineuses*. Plus spécifiquement, le Québec est un grand producteur de soya, ingrédient clé pour la fabrication du tofu.

On cultive le soya au Québec pour répondre à des besoins alimentaires, économiques et environnementaux. Les légumineuses sont prisées en agriculture régénératrice², car elles ont la capacité d'améliorer la santé des sols. Désormais, plusieurs fermes choisissent d'intégrer le soya à leur rotation des cultures : il permet de redonner l'azote atmosphérique à un sol qui a été appauvri par une autre culture.

Du côté des consommateurs, on a vu la demande pour des solutions alimentaires végétariennes et végétaliennes faire un bond énorme dans les dernières années. Cette demande a stimulé la production locale, permettant de voir apparaître de plus en plus d'entreprises de transformation du soya en tofu. Depuis, le tofu s'est taillé une place autant dans les frigos des supermarchés que dans ceux des Québécois. En achetant du tofu fait ici, les consommateurs contribuent donc à

2. Type d'agriculture qui prône une approche globale et qui vise non seulement la régénération des sols, mais aussi celle des autres éléments naturels communs, comme l'air, l'eau et la biodiversité.





réduire l'empreinte environnementale liée au transport d'aliments sur de longues distances, en plus de favoriser l'agriculture durable en utilisant des cultures de soya locales.

LE TOFU EST SAIN ET NOURRISSANT

Au fil de mes lectures et de mes recherches des dix dernières années, j'ai appris que le soya (et par le fait même le tofu) était un aliment à privilégier dans le cadre d'une saine alimentation, qu'elle soit omnivore, végétarienne ou végétalienne. Cela dit, j'ai cru bon d'en discuter avec mon amie Béatrice Dagenais, technicienne en diététique, pour en savoir un peu plus.

LE PROFIL NUTRITIONNEL DU TOFU

Par Béatrice Dagenais

Pour varier la principale source de protéines d'un repas, le tofu est vraiment une belle option! Celles qui proviennent du soya sont des protéines végétales dites complètes, ce qui veut dire qu'elles contiennent à elles seules tous les acides aminés essentiels dont notre corps a besoin.

Dans le profil nutritionnel du tofu ferme, la source de fer, de magnésium et de calcium constitue un bon apport journalier. Même si le fer du tofu est moins bien assimilé par l'organisme que le fer héminique que l'on trouve dans la viande, son taux demeure intéressant.

À noter que, selon la méthode de fabrication du tofu, le taux de calcium et de magnésium peut varier d'une marque à l'autre. Il y a aussi une différence au niveau des valeurs nutritives si l'on compare le tofu ferme au tofu mou; le tofu ferme aura de meilleures valeurs nutritives, car, contenant moins d'eau, il est plus concentré en éléments nutritifs.

Un autre aspect positif de la consommation du tofu: il contient de bons gras, tels que des gras mono-insaturés et polyinsaturés, et il est pauvre en gras saturés, ce qui est une bonne nouvelle pour notre santé cardiovasculaire!

LE TOFU FAIT DU BIEN AU PORTEFEUILLE

Parmi tous les choix de protéines sur le marché, le tofu est sans contredit une source abordable : 100 g de tofu coûtent deux fois moins cher que 100 g de viande. À une époque où le prix du panier d'épicerie augmente encore et encore, c'est un critère à ne pas repousser d'un revers de main. Aussi, le tofu a une longue durée de conservation lorsqu'il est correctement stocké, ce qui permet d'en acheter en grande quantité sans craindre le gaspillage. Raison de plus pour en faire un indispensable de sa liste d'épicerie.

LE TOFU EST L'INCARNATION MÊME DE LA SIMPLICITÉ EN CUISINE

Plusieurs disent que le tofu ne goûte rien. Ils n'ont pas complètement tort. Son goût, assez neutre, doux et très délicat, est pourtant loin d'être négatif. Au contraire, je dirais plutôt que c'est sa plus grande force ! Ainsi, il peut être apprêté de presque toutes les façons possibles, autant salées que sucrées, en prenant facilement le goût des ingrédients qu'on lui ajoute.

Aussi, comme on peut le consommer autant cru que cuit, aucun stress au moment de la cuisson ; avec le tofu, pas de risque pour votre santé que votre plat ne soit pas assez cuit ! Résultat : son temps de préparation est beaucoup moins long comparé à celui d'autres aliments, vous permettant de gagner un maximum de temps en cuisine.

L'ALIMENT POLYVALENT PAR EXCELLENCE

Grâce à sa saveur neutre et à ses textures variées, le tofu s'intègre aisément à toutes les recettes. Il est un vrai caméléon, prenant et conservant la forme qu'on lui donne. Afin de vous permettre de l'exploiter à son plein potentiel, je me devais de vous dresser une liste des différentes manières de le cuisiner et d'explorer sa polyvalence culinaire.

- Le manger cru
- L'utiliser en sauce
- Le broyer
- Le râper
- L'émietter (et l'incorporer à un mélange)
- Le couper (de toutes les formes imaginables)
- Le défaire avec les mains
- Le poêler
- Le rôtir au four
- Le paner et le frire
- Le cuire sur le barbecue
- Le faire mijoter



TYPES DE TOFU

- 1 - MOU**
- 2 - MI-FERME**
- 3 - EXTRA FERME**
- 4 - FUMÉ**

TYPES D'ÉTATS

5 - RÂPÉ

6 - EN MORCEAUX

7 - DÉCHIRÉ

8 - EN CUBES

9 - FUMÉ

10 - MOU



Les différentes textures de tofu

Au supermarché, l'offre de tofu grandit sans cesse, pour notre plus grand bonheur ! On le trouve sous plusieurs formes, dans des emballages variés et arborant différentes textures : soyeux, mou, mi-ferme, ferme, extra ferme. Selon le résultat souhaité, le fabricant utilisera un coagulant spécifique. La pression appliquée sur le bloc de pâte de soya coagulée sera aussi ajustée pour obtenir la fermeté désirée – plus on retire d'eau, plus le bloc sera ferme.

COMMENT CHOISIR LE BON TOFU

Il existe du tofu pour tous les goûts et, surtout, pour tous les types de recettes que vous souhaitez réaliser. Toutefois, pas facile de réussir à trouver la bonne texture de tofu lorsqu'on se fie seulement aux emballages... Par exemple, si vous avez besoin de tofu extra ferme, il peut quand même arriver que le tofu étiqueté « extra ferme » soit un peu trop mou pour l'utilisation qu'on souhaite en faire. Ainsi, il m'est arrivé d'en acheter pour l'émietter, de manière à obtenir une texture similaire à de la viande hachée... et de me retrouver avec une texture un peu plus gibelotte que je l'aurais voulu. Que faire, alors ?

Première chose, mener ses propres expérimentations : il faut essayer différentes marques de tofu pour trouver celle qui propose exactement la texture de tofu qui nous plaît.

Une autre astuce est de repérer la liste des ingrédients et de trouver le coagulant utilisé dans la fabrication du tofu :

- Chlorure de magnésium / chlorure de calcium : donne une texture très ferme au tofu (utilisé dans la fabrication du tofu extra ferme ou mi-ferme) ;
- Sulfate de calcium : donne une texture plus lisse et souple au tofu (utilisé dans la fabrication du tofu ferme et du tofu soyeux) ;
- Glucono-delta-lactone : donne une texture de gelée au tofu (utilisé dans la fabrication du tofu soyeux ou tofu mou).

Vous pouvez aussi tout simplement vous fier au tableau de référence ci-contre. J'ai testé pour vous les différents produits disponibles en épicerie, selon la mention écrite sur l'emballage, afin de vous guider vers le meilleur choix selon l'utilisation que vous souhaitez en faire. Comme les marques ne sont pas identifiées, ça ne remplacera pas un achat et un vrai test à la maison, mais je crois vraiment que ça peut être un raccourci utile.

LES TEXTURES DE TOFU NATURE ET LEURS UTILISATIONS

Cette liste présente les tofus offerts dans la plupart des épiceries à grandes surfaces du Québec. Vous trouverez davantage de variétés de tofu dans les épiceries spécialisées ou asiatiques. Ils sont placés par ordre, du plus mou au plus ferme.

TYPE D'EMBALLAGE/MENTION

CONSISTANCE RÉELLE

UTILISATION

EN BARQUETTE

Tofu mou	Très mou – très fragile	Cru et cuit, en purée ou en sauce ou en boisson, mijoté
Tofu soyeux	Mou – peut se manipuler, mais avec précaution	Cru et cuit, en purée ou en sauce ou en boisson, mijoté
Tofu mi-ferme	Assez solide et onctueux	Cru et cuit, émietté, bouilli
Tofu ferme	Solide – très humide – s'émiette facilement	Cru et cuit, émietté, bouilli, frit, poêlé, grillé
Tofu extra ferme	Très solide – très humide	Cru et cuit, émietté, bouilli, frit, grillé

SOUS VIDE

Tofu mi-ferme	Solide – spongieux – s'émiette facilement	Cru et cuit, émietté, bouilli
Tofu ferme	Assez solide – dense	Cru et cuit, émietté, bouilli, frit, rôti, sauté, mijoté
Tofu extra ferme	Très solide – très dense	Cru et cuit, émietté, bouilli, frit, rôti, sauté, mijoté