



STÉPHANIE TRESCH  
MEDICI

# TOFU

— 16 recettes faciles —

[WWW.LAFEESTEPHANIE.COM](http://WWW.LAFEESTEPHANIE.COM)



**Retrouvez tous mes livres en version papier sur le site des Éditions La Plage: [www.laplage.fr](http://www.laplage.fr)**

SALADES VEGGIES (2023)

LEVAIN, MON BEAU LEVAIN (2022)

PIZZAS VEGAN (2022)

MA CUISINE VEGAN POUR TOUS LES JOURS (2021 - nouvelle édition)

VEGGIE ITALIE (2021)

BABKAS, ROLLS & BRIOCHES (2021)

GREEN PROTÉINES (2019)

**Mes livres en format électronique sur <https://www.librinova.com/auteur/stephanie-tresch>**

CUISINER SANS CASSER D'OEUFS

MES SANDWICHS REPAS

*POLPETTE & POLPETTINE* (BOULETTES ET PETITES BOULETTES)

Toutes les photos sont de @Stéphanie Tresch Medici.

Toute reproduction, intégrale ou partielle, par quelque procédé que ce soit, faite sans l'autorisation de l'auteure est illicite et constitue une contrefaçon.

**EAN numérique : 9791040538066**

**[www.lafcestephanie.com](http://www.lafcestephanie.com)**

**<https://www.instagram.com/lafcestephanie/>**

**<https://www.facebook.com/lafcestephanie>**

# TOFU

— 16 recettes faciles —

## SIX MANIÈRES DE PRÉPARER LE TOFU

Tofu mariné - 4 marinades	7
Tartinade de tofu	10
Tofu brouillé et riz cantonais	12
Tofu au four et légumes à la méditerranéenne	14
Tofu pané façon cordon-bleu	16
Tofu poêlé & sa salade	18

## LES SIMILIS

Brochettes de tofu au curry, sauce aux arachides	20
Bacon de tofu & ses tartines	22
Boulettes de tofu aux olives	24
Saucisses de tofu aux herbes	26
Filets de tofu panés aux algues	28
Nuggets de tofu en croûte de sésame	30

## PLATS COMPLETS

Tacos de tofu sauté à la sauce barbecue	32
Nems farcis au tofu	34
Nouilles Udon sautées aux légumes et au tofu	36
Sushi bowl et sticks de tofu croustillant	38

# Introduction

---

Consommé depuis plus de 2000 ans en Asie, le tofu est un incroyable substitut à la viande dans les régimes végétariens et végétaliens. Il faut dire qu'il a tout pour plaire : il est riche en protéines végétales, ne contient pas de mauvaises graisses – les acides gras saturés présents dans la viande, il contient des vitamines, du calcium, du fer et du magnésium et est très polyvalent, c'est à dire qu'on va pouvoir le cuisiner de mille façons et l'aromatiser selon nos envies, grâce à sa texture qui absorbe toutes les saveurs.

Le tofu est fabriqué à partir de lait de soja caillé, obtenu lui-même à partir de graines de soja séchées, trempées, broyées, bouillies, puis filtrées. Le lait de soja caillé est filtré et pressé dans un moule afin de séparer le petit lait du tofu. Sans goût ni parfum, cette pâte blanche nature n'est pas très goûteuse et plutôt fade en goût, et c'est sûrement une des raisons pour lesquelles le tofu n'a pas toujours bonne réputation. Cet « inconvénient » est pourtant un atout incroyable puisqu'il va prendre les saveurs qu'on lui donne. Pour l'apprécier, il faut savoir le préparer et le cuisiner. Rien de bien compliqué je vous rassure, il suffit de connaître quelques petites astuces très simples que vous allez découvrir au fil des recettes et qui vont vous faire adorer le tofu !

On trouve dans le commerce plusieurs sortes de tofu qui diffèrent selon leur consistance, ferme, soyeux ou aromatisé. Les blocs de tofu aromatisés ne nécessitent pas de préparation ou très peu. Le tofu fumé par exemple peut se manger tel quel, coupé en dés ou en lamelles et ajouté à vos plats préférés, souvent pour remplacer le bacon.

Le tofu soyeux a une consistance bien plus molle, onctueuse et crémeuse et ressemble un peu à un flan. On l'utilise souvent dans les smoothies, les desserts (cheesecake, crème brûlée, pudding) et/ou pour remplacer les œufs (appareil des quiches, omelettes végétales etc).

Le tofu ferme a une texture spongieuse très intéressante à travailler. C'est celui que j'ai utilisé pour toutes les recettes de ce livre et que j'utilise au quotidien car il me permet de préparer des dizaines de plats, se prête à différents types de préparations et de cuissons. Congelé et décongelé, égoutté, pressé, enrobé de fécule ou mariné, il peut être émietté, râpé, coupé en dés, en lamelles ou haché, pour être bouilli, poêlé, sauté, grillé, frit et être transformé en nuggets, escalopes, hachis, ragoûts, farces, boulettes, burgers, saucisses, tartinades et j'en passe.

Toutes les marques de tofu ne se valent pas et certaines sont plus ou moins bonnes. Je vous conseille d'acheter du tofu nature ferme bio. Vous le trouverez au rayon frais dans votre épicerie bio, vegan ou spécialisée, ou dans votre supermarché. C'est un produit très courant qu'on trouve désormais partout et qui est plutôt économique. Il se présente sous forme d'un bloc de pâte blanche dans un emballage plastique, entouré de saumure. Une fois ouvert, conservez le tofu au frais, couvert d'eau dans un contenant muni d'un couvercle. L'eau sert à la bonne conservation du tofu pour l'empêcher de se dessécher et de s'imprégner des odeurs des autres aliments dans votre réfrigérateur, puisqu'il les absorbe comme une éponge. Je compte en général un bloc de tofu de 125 g par personne.

### QUELQUES ASTUCES POUR BIEN CUISINER LE TOFU :

**Presser le tofu.** Avant de le cuire, vous devez égoutter votre tofu et le presser sous un poids pour éliminer toute l'eau qu'il contient. Cela améliorera sa texture et permettra aux saveurs de mieux s'imprégner. Pour cela, emballez-le dans un linge propre et pressez-le sous un poids pendant 30 minutes minimum. Je le presse sous ma poêle en fonte, bien lourde, mais il existe des presses à tofu spécifiques. Vous obtiendrez grâce à cette méthode un tofu bien croustillant après la cuisson.

Une autre méthode consiste à **congeler le tofu** pour retirer l'humidité et lui donner une texture plus ferme ressemblante à la viande. Le tofu est très riche en eau. Une fois congelé, l'eau se dilate à l'intérieur, créant des petites poches. Le tofu se prête parfaitement bien aux marinades, puisqu'une fois le tofu décongelé et égoutté, ces petites poches vont se remplir de marinade. Le tofu sera moelleux avec un goût incroyable. Pour le décongeler, placez-le dans un bol d'eau tiède à température ambiante. Il vous suffira de bien l'égoutter et de le presser doucement avec les mains, un peu comme une éponge, pour retirer l'eau. Congeler le tofu vous évitera de devoir le presser sous un poids avant de l'utiliser.

**Enrobez le tofu pressé dans la fécule** de maïs ou de pomme de terre pour assécher l'extérieur du tofu et lui permettre de devenir doré et croustillant une fois poêlé, grillé ou frit.

**La poêle et l'huile doivent être suffisamment chaudes** avant d'y faire dorer le tofu. Si l'huile n'est pas suffisamment chaude, le tofu va se gorger d'huile au lieu de devenir croustillant.

Pour donner plus de goût à votre tofu, pensez à le **faire mariner** dans une sauce, de 1 heure à une nuit. Plus le tofu marinera, plus il aura le temps de s'imprégner des saveurs de sa marinade.





Préparation: 10 min



Repos: 1 h 30 min



## INGREDIENTS

### Persil & citron vert :

- 1 bloc de tofu ferme  
(125g)
- 15 g de persil frais ciselé  
finement
- 3 c. à s. d'huile d'olive  
extra vierge
- 1 citron vert pressé
- 1 gousse d'ail hachée
- 1 piment séché  
(facultatif)
- Sel

### Marinade teriyaki :

- 1 bloc de tofu ferme  
(125g)
- 45 ml d'eau
- 3 c. à s. de sauce  
Teriyaki, à défaut de  
sauce soja
- 2 c. à s. de cassonade
- 2 c. à s. de vinaigre de riz
- 2 c. à s. d'huile de sésame
- 1 c. à c. d'ail en poudre
- 1 petit morceau de  
gingembre râpé

## Tofu mariné - 4 marinades

## PRÉPARATION

1. Égoutter le tofu. Placer dans un linge, sous un poids, pendant 30 minutes pour faire sortir le plus d'eau possible.
2. Couper le tofu en dés d'1 cm. Transférer dans un bocal en verre muni d'un joint
3. Préparer une marinade au choix en mélangeant énergiquement tous les ingrédients.
4. Verser la marinade sur le tofu, fermer le bocal et secouer pour bien enrober tous les dés de tofu. Réserver au frais pendant 1 heure minimum pour permettre au tofu d'absorber toutes les saveurs de la marinade.

## NOTES

Les marinades sont faciles et rapides à faire, avec des ingrédients du placard. Elles peuvent être préparées à l'avance, lors de votre séance de batch cooking par exemple.

Mariné, le tofu se conserve jusqu'à une semaine au réfrigérateur ou peut être congelé, à condition bien sûr de ne pas avoir utilisé un tofu congelé.

Selon la marinade, dégustez le tofu cru, dans une salade par exemple, faites le cuire, à la poêle ou au four, ou faites le frire ou paner. Vous verrez, c'est délicieux. Laissez place à votre imagination et variez les épices et les herbes dans vos marinades. Le tofu mariné ne sera pas croustillant, mais très moelleux et tellement savoureux. Si vous voulez un tofu croustillant, vous devrez le cuire avant d'y ajouter la sauce.

Astuce asiatique : pensez à congeler votre tofu, cela vous évitera de devoir le presser avant de l'utiliser. Une fois décongelé, le tofu absorbera très facilement la marinade grâce à sa texture ferme et poreuse.