



Das Label der ausgewogenen Ernährung
Le label de l'alimentation équilibrée
Il marchio dell'alimentazione equilibrata

Fiche pratique: tofu soyeux

Longtemps considéré comme une délicatesse au Japon, le tofu soyeux est maintenant accessible dans de nombreux pays, dont la Suisse. Cette version molle du tofu est produite à base de fèves de soja. Sa consistance est plus molle car il contient plus d'eau que le tofu dense. Il est ainsi indiqué pour des mets différents. Il s'utilise principalement dans les entrées et les desserts, comme source de protéines supplémentaires.

Utilisation en cuisine



Le tofu soyeux s'utilise facilement, un peu comme du yogourt ou du séré. Il est indiqué pour les desserts ou la mousse au chocolat, mais peut s'utiliser également dans les soupes ou les quiches. Il représente une bonne alternative à la crème et aux œufs.

Pour remplacer 1 œuf dans une recette, il faut 75g de tofu soyeux mixé en purée.

Comme la crème ou les œufs, on ne peut pas le griller ou le faire revenir, car il se défait rapidement (sauf pour des œufs brouillés vegan).

Conseils nutritionnels



Le tofu contient de bons acides gras. La capacité d'absorption de ses protéines augmente lorsqu'il est proposé en association avec un féculent lors du même repas.

Pour améliorer l'absorption du fer, nous recommandons d'ajouter une source de vitamine C au repas, par exemple poivron, brocoli, chou, fraises, coriandre ou persil.

Quiche -

¼ portion de protéines

Pâte à quiche

Farce: 400g de tofu soyeux,

2 oignons rouges moyens,

2 gousses d'ail, 1 poivron, 5-6

gros champignons, 2 cs de féculé, un peu de fromage

râpé, sel, poivre, épices (par ex.: origan, basilic,

marjolaine, paprika, noix de muscade, etc.)

Préparation: cuire les légumes à point. Faire revenir l'oignon et l'ail, ajouter le poivron et les champignons. Ajouter le reste de légumes et faire revenir brièvement. Mixer le tofu, la féculé, le fromage et les épices. Verser les légumes et le mélange au tofu dans le fond de quiche. Cuire au four 35-40 minutes à 200°C. Laisser refroidir 15-20 minutes.

Compléter le repas d'une source de protéines supplémentaire, selon la taille de la tranche de quiche.



Astuces pour la préparation



La consistance du tofu soyeux est molle et souple. C'est la raison pour laquelle il doit être manié avec précaution.

Ouvrir l'emballage délicatement avec un couteau et égoutter, puis verser le tofu sur une assiette permet de maintenir sa forme.



350g de tofu soyeux =
20g de protéines

Pour les dips, sauces et sauces à salade, vous pouvez utiliser les mêmes assaisonnements.

De manière générale, le tofu soyeux nécessite un peu plus d'assaisonnement pour atteindre le même goût.

Conservation



Après ouverture, transvaser les restes dans un contenant hermétique et garder au frigo. Se conserve 2-3 jours.

Le tofu soyeux ne se congèle pas.

Sauce à salade « french dressing » -

Pour 600g de salade

300g de tofu soyeux, 75ml de

bouillon, 75ml de

vinaigre, 3 cs de sauce soja, 2 cs de

moutarde,

1 bouquet de persil frais



Préparation: préparer le bouillon de légumes et laisser refroidir. Mixer tous les ingrédients et ajuster l'assaisonnement avec sel et poivre.

La sauce française peut agrémenter les salades les plus diverses. Elle se garde env. 6 jours au réfrigérateur.

Pour un repas équilibré, accompagner de 1 portion de crudités, 1 portion de féculents et 1 portion de protéines.