



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

Fiche pratique: tofu

Le tofu est probablement la source de protéines végétales la plus connue et aussi l'une des plus intéressantes. Combiner le tofu avec un féculent optimise l'apport protéique pour le corps. Le tofu est produit à partir de fèves de soja pressées et filtrées. Il existe une production suisse.

Utilisation en cuisine



Le tofu peut être utilisé comme source de protéines dans la plupart des mets. En tranches ou en cubes, il peut être consommé cru (par ex. en salade) ou poêlé, rôti, cuit à la vapeur ou grillé.

On peut l'acheter déjà assaisonné ou fumé (curry, aux herbes, etc.).



120g de tofu
= 20g de protéines

Conseils nutritionnels



Le tofu contient des acides gras bons pour la santé. La capacité d'assimilation de ses protéines est améliorée lorsqu'il est consommé avec des féculents.

Afin d'améliorer l'absorption du fer, proposez un repas riche en vitamine C, par exemple contenant poivron, brocoli, chou, fraises, coriandre, ou persil.

Tofu Tikka Masala - 1 portion de protéines

120g de tofu en cubes, 1cs d'huile de colza HOLL, ½ oignon, 1 gousse d'ail, 1 cc de gingembre frais, 0,5 cc de garam masala, ½ cc cumin, ½ cc curcuma, ½ cc coriandre, ½ cc paprika, ½ cc poivre de cayenne, 150g de coulis de tomates, 200ml de lait, 100g de poivron rouge



Préparation: faire revenir les oignons dans la poêle avec l'huile. Ajouter l'ail et le gingembre, puis toutes les épices. Faire revenir en remuant. Ajouter le coulis et laisser mijoter jusqu'à ce que la sauce épaississe. Ajouter ensuite le tofu, les poivron en dés et laisser mijoter encore 15 minutes.

Pour un repas équilibré, servir avec du riz ou du pain.

Astuce pour la préparation



Le tofu a un goût de base neutre et peut être adapté selon les besoins de la recette.

Si le tofu doit être grillé, il faut réduire sa teneur en eau. Il existe des presses à tofu, mais le même résultat s'obtient en enroulant le tofu dans du papier ménager et en posant un poids dessus. Pour donner du goût au tofu, on peut le faire mariner plusieurs heures. Pour qu'il devienne très croustillant, on peut le paner dans la farine avant de le griller.

Conservation



Si vous n'utilisez pas l'entier du tofu dans l'emballage, vous pouvez conserver le reste au frigo, trempé dans un peu d'eau, pendant 3-4 jours.

Les restes de tofu cuisiné sont à consommer dans les 1-2 jours.

Ragoût tofu-paprika - 1 portion de protéines

120g de tofu en tranches de ½ cm, 1 petit oignon haché, ½ gousse d'ail pressée, ¼ poivron haché, 15 g de cornichons hachés, ½ cs d'huile d'olive, ¼ cc de paprika fort, 1 cc de purée de tomates, 1 dl de bouillon de légumes, ½ bouquet de persil plat, 1 cc de moutarde, épices selon les goûts



Préparation: faire revenir le tofu à feu vif jusqu'à ce qu'il soit bien doré, réserver. Faire revenir l'oignon et l'ail et ajouter les cornichons, les poivrons et la purée de tomates. Mouiller avec le bouillon. Ajouter la moutarde, le persil haché finement et assaisonner.

Pour un repas équilibré, compléter avec 1 portion de féculents et 1 portion de légumes.