



Portrait: #PROTÉINES VÉGÉTALES LE TOFU

1 En général

► Le **tofu** est fabriqué à partir de fèves de soja et a longtemps été appelé «caillé de soja» ou «fromage de soja». Son origine exacte n'est toujours pas connue. Ce qui est sûr, c'est que depuis le boom végétalien de ces dernières années, cet aliment de base asiatique est également devenu incontournable dans les cuisines suisses.



2 Le saviez-vous?

Le **tofu** se trouve dans le commerce sous diverses formes :

- **le tofu fumé**, qui est souvent utilisé comme substitut végétal du lard,
- **le tofu aux herbes**, épicé ou aux champignons.
- **le tofu** sous forme de saucisse ou d'autre substitut de viande.
- De la poudre ou de la farine peuvent être fabriquées à base de **tofu** pour être ensuite utilisées comme ingrédients pour les soupes en sachet ou d'autres produits prêts à l'emploi, ou pour la cuisine et la pâtisserie.

► La fabrication du **tofu** est similaire à celle du fromage. **La boisson de soja** coagule et un caillé de soja est ainsi obtenu.

► Pour obtenir du **tofu soyeux**, de consistance molle, le caillé de tofu n'est que légèrement égoutté.

► Ce n'est qu'après un processus de pressage que l'on obtient les blocs de **tofu** tels que nous les connaissons dans les supermarchés. Grâce à sa plus faible teneur en eau, ce type de tofu se coupe facilement.

3 Préparation

► Le **tofu** peut facilement être utilisé de la même manière que la viande et convient aux plats poêlés, aux currys et ragoûts, ou lors des barbecues d'été.

► Si vous souhaitez faire revenir le **tofu** à feu vif, il vaut la peine de le «presser» brièvement pour extraire l'eau en excès et de l'éponger.

► Le **tofu** nature étant relativement neutre en termes de goût, il est très répandu en Asie, de le faire mariner. A essayer. De la sauce soja à l'huile d'olive, tout est permis!

► Le **tofu soyeux**, assaisonné avec de l'ail des ours ou des herbes, convient particulièrement pour des dips ou pour tartiner. Il est également parfait dans une quiche végétalienne!

► Le **tofu soyeux** est aussi un ingrédient qui a sa place dans la préparation des desserts, comme par exemple pour une tarte au chocolat, une crème à la vanille ou à la mangue.

► Le **tofu soyeux** remplace facilement le fromage blanc, le yogourt ou la ricotta dans les préparations. Mais sa composition nutritionnelle n'est pas comparable.



4 Valeur nutritionnelle

COMPARAISON DE LA TENEUR EN PROTÉINES, LIPIDES, GLUCIDES ET EAU DU TOFU SOYEUX ET DU TOFU FERME (Teneur pour 100 g)

