



Idées recettes ...

Recettes simples et gourmandes autour du tofu

À travers ces quelques recettes, inspirées de notre expérience personnelle et de livres, nous vous invitons à jouer, tester et vous régaler.

Que vous soyez novice ou expert, chaque recette est une porte ouverte vers de nouvelles découvertes. Alors, sortez les casseroles, libérez votre créativité... et préparez-vous à être agréablement surpris par tout ce que le tofu a à offrir !

**Tofu
express**



**Pour se
surpasser**

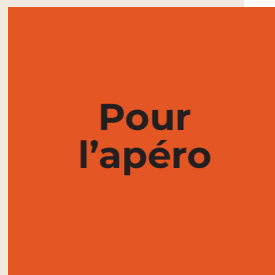


**Sauces et
marinade**

Pour débuter



**Pour
l'apéro**





Pour débuter sans stress

Premières bouchées pour apprivoiser le tofu : des recettes pour débuter sans stress.

BOLOGNAISE AU TOFU

1. **Faire revenir les oignons émincés dans un peu d'huile d'olive.**
2. **Incorporer le tofu** écrasé grossièrement à la fourchette.
3. **Faire dorer le tout.**
4. **Ajouter la sauce tomate** et les herbes de Provence.
5. **Saler et poivrer.**

Ingrédients (pour 6 personnes)

- 500 g de tofu nature ou fumé
- 2 gros oignons
- 300 ml de sauce tomate
- Huile d'olive
- Herbes de Provence
- Sel, poivre

Naturellement, cette préparation peut accompagner des spaghettis !

LASAGNES AU TOFU

Une recette hyper facile et délicieuse !

1. **Préparer la béchamel** : faire fondre la matière grasse, ajouter la farine, mélanger. Ajouter progressivement le lait en fouettant jusqu'à épaississement. Saler, poivrer.
2. **Préchauffer le four à 180°C.**
3. Dans un plat à gratin graissé : commencer par une couche de béchamel, puis une couche de lasagnes, puis une couche de bolognaise. Répéter 3 à 4 fois, terminer par de la béchamel.
4. **Cuire 30 minutes à 180°C.** Laisser reposer 10 minutes dans le four éteint.

Ingrédients (pour 6 personnes)

- Une bolognaise (voir ci-dessus)
- 10 à 12 feuilles de lasagnes fraîches ou sèches
- Une béchamel :
- 50 g de matière grasse végétale
- 50 g de farine
- 60 cl de lait de soja
- Sel, poivre

QUICHE AU TOFU FUMÉ

1. **Préchauffer le four à 180°C.**
2. **Disposer** la pâte dans un moule à tarte beurré et fariné.
3. **Faire revenir l'oignon**, ajouter le tofu coupé en dés et faire dorer.
4. **Battre les œufs avec la crème**, ajouter le mélange tofu-oignon (et le fromage). Saler, poivrer.
5. **Verser sur la pâte et cuire 40 minutes jusqu'à ce que la quiche soit bien dorée.**

Version végan :

Remplacer les œufs par 2 c. à soupe de fécule diluée dans 40 cl de crème de soja.

Ingrédients (pour 6 personnes)

- 1 pâte à tarte maison
- 20 cl de crème de soja
- 3 œufs
- 1 oignon
- 250 g de tofu fumé
- 100 g de fromage râpé (facultatif)
- Sel, poivre

LENTILLES AU TOFU FUMÉ

1. **Couper la carotte en rondelles de 5 mm d'épaisseur.**
2. **Émincer l'oignon.**
3. **Couper le tofu en bâtonnets** comme des lardons.
4. **Dans une poêle huilée**, faire dorer les oignons et le tofu.
5. **Dans une cocotte**, placer les lentilles dans trois fois leur volume d'eau froide.
6. **Ajouter la carotte, les oignons**, le tofu, le clou de girofle et les herbes.
7. **Couvrir et porter à ébullition.**
8. **Baisser le feu pour maintenir un petit bouillon** et laisser cuire environ 20-25 minutes en remuant de temps en temps.
9. **Quand les lentilles sont tendres, saler et poivrer au goût.**
10. **Mélanger et servir bien chaud.**

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 250 g de tofu fumé
- 250 g de lentilles du Puy-en-Velay
- 1 belle carotte
- 1 gros oignon
- 1 clou de girofle
- Des herbes (thym, romarin, persil, sarriette, laurier)
- Huile végétale
- Sel, poivre



HACHIS PARMENTIER AU TOFU

1. Préparer la purée :

Éplucher et couper les pommes de terre en morceaux. Les faire cuire dans de l'eau bouillante salée jusqu'à ce qu'elles soient tendres (environ 20 minutes). Égoutter, puis les passer au moulin à légumes en ajoutant le lait végétal. Assaisonner avec du sel, du poivre et une pincée de muscade.

2. Préparer la garniture au tofu :

Émietter le tofu à la main ou à la fourchette.

Faire revenir l'oignon et l'ail dans une poêle avec l'huile d'olive.

Ajouter les carottes râpées et le tofu émietté. Faire revenir 5 minutes.

Verser la sauce soja et laisser cuire encore 3 minutes.

3. Montage : Préchauffer le four à 180°C.

Dans un plat à gratin, déposer la préparation au tofu en une couche uniforme.

Recouvrir avec la purée de pommes de terre.

Parsemer de chapelure pour une croûte dorée (facultatif).

4. Cuisson : Enfourner pendant 20 minutes jusqu'à ce que le dessus soit légèrement doré.

Ingrédients (pour 6 personnes)

- 800 g de pommes de terre
- 20 cl de lait végétal
- 500 g de tofu fumé
- 4 carottes râpées
- 1 gousse d'ail hachée
- 2 gros oignons
- 3 cuil. à soupe de sauce soja
- 1 cuil. à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre, muscade (optionnel)
- Chapelure (optionnel)



BOUCHÉES À LA RÈNE AU TOFU FUMÉ

1. Faire revenir l'oignon émincé à la poêle dans l'huile d'olive

2. Rajouter le tofu fumé en petits dés et les champignons émincés

3. Faire dorer le tout puis à la fin rajouter la sauce soja

4. Hors du feu, mélanger l'ensemble à la béchamel

5. Rectifier si besoin l'assaisonnement (sel et poivre)

6. Remplir les bouchées à la reine et enfourner environ 20 min à 180 °

7. Servir chaud accompagnées d'une salade de saison

Ingrédients (pour 10 bouchées à la Reine)

- 10 bouchées feuilletées
- 250 g de tofu fumé
- 1 gros oignon
- 200 g de champignons
- 1 béchamel (voir la recette de lasagnes)
- 3 c.à.s de sauce soja
- Huile olive
- Sel, poivre



Tofu express

Prêt en deux temps, trois mouvements !
Des plats rapides qui ne sacrifient pas la gourmandise.



TOFU MINUTE : DORÉ ET SAVOUREUX

Faire dorer à l'huile ou au beurre des petits dés ou tranches fines de tofu. Leur rajouter selon vos envies de la sauce soja avec du curry ou sauce soja avec sauce tomate et crème. Laisser s'exprimer votre imagination selon vos goûts : assaisonner de citron, herbes, piments...et pourquoi pas avec des oignons bien revenus ?

Variante : les cubes bien dorés peuvent être incorporés à vos potages.

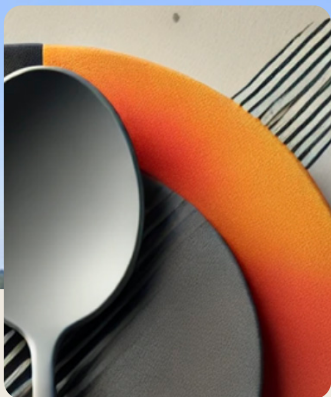


TOFU FUMÉ CROQUANT EN SALADE

1. **Couper le tofu fumé** en fines lamelles ou en petits dés.
2. **Dans une poêle avec un peu d'huile d'olive**, faire dorer le tofu à feu moyen pendant 3-4 minutes.
3. **Préparer la salade en mélangeant les jeunes pousses**, la carotte râpée et le tofu doré.
4. **Assaisonner** avec le vinaigre balsamique, l'huile d'olive, le sel et le poivre. Servir frais.

Ingrédients (pour 2 personnes)

- 200 g de tofu fumé
- 1 poignée de jeunes pousses ou de salade verte
- 1 carotte râpée
- 1 c. à soupe de vinaigre balsamique
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre



Pour se surpasser

Aller plus loin...
Des recettes pour ceux qui
veulent se surpasser !



BLANQUETTE DE TOFU AUX LÉGUMES

1. Préparer les légumes

Faire chauffer une grande cocotte avec l'huile d'olive. Faire revenir l'oignon et l'ail jusqu'à ce qu'ils soient translucides. Ajouter les carottes, le poireau, le navet et les champignons. Faire revenir 5 minutes.

2. Déglacer au vin blanc.

Verser le vin blanc dans la cocotte et laisser réduire de moitié à feu moyen. Cela va concentrer les saveurs.

3. Cuire les légumes

Ajouter le bouillon de légumes, le laurier et le thym. Laisser mijoter à feu doux pendant 20 minutes jusqu'à ce que les légumes soient tendres.

4. Préparer le tofu

Pendant ce temps, faire revenir les dés de tofu dans une poêle avec un filet d'huile jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Réserver.

5. Épaissir la sauce

Diluer la fécule de maïs dans un peu d'eau froide. Verser-le dans la cocotte avec la crème végétale. Mélanger bien et laisser épaissir à feu doux pendant 5 minutes.

6. Assembler la blanquette

Ajouter les dés de tofu dorés à la cocotte. Saler, poivrer et laisser mijoter encore 5 minutes.

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 300 g de tofu ferme coupé en dés
- 2 carottes coupées en rondelles
- 1 poireau émincé
- 1 navet coupé en cubes
- 200 g de champignons émincés
- 1 oignon haché
- 2 gousses d'ail émincées
- 150 ml de vin blanc sec
- 400 ml de bouillon de légumes
- 200 ml de crème végétale (soja, avoine ou coco légère)
- 1 cuillère à soupe de fécule de maïs
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 feuille de laurier
- 1 branche de thym
- Sel et poivre

Conseil de service :
servir bien chaud avec
du riz basmati, une purée
de pommes de terre ou
des pâtes fraîches.

TOFU BRAISÉ À LA PHILIPPINE (ADOBO TOFU)

1. Préparer le tofu

Couper le tofu en dés ou en tranches. Faire chauffer 1 c. à soupe d'huile dans une poêle et faire dorer le tofu de chaque côté. Réserver.

2. Préparer la base de l'adobo

Dans la même poêle, ajouter le reste d'huile et faire revenir l'ail et l'oignon jusqu'à ce qu'ils soient translucides.

3. Braiser le tofu

Ajouter le tofu doré dans la poêle avec la sauce soja, le vinaigre, l'eau ou le bouillon, le sucre, la feuille de laurier et les grains de poivre.

Porter à ébullition, puis réduire le feu et laisser mijoter à couvert pendant 10 minutes.

4. Réduire la sauce

Retirer le couvercle et laisser mijoter encore 5 minutes pour épaissir légèrement la sauce. Remuer délicatement pour bien enrober le tofu.

5. Servir

Servir le tofu braisé chaud sur un lit de riz, avec un peu de sauce versée par-dessus. Garnir avec des oignons ou des rondelles de piment pour une touche de fraîcheur et de piquant. Vous pouvez ajouter des légumes comme des carottes, des champignons ou des haricots verts pour enrichir le plat.

Pour une saveur plus intense, utilisez du tofu fumé.

Ingrédients (pour 2 à 4 personnes)

- 400 g de tofu nature ou fumé, pour plus de saveur
- 3 c. à soupe de sauce soja
- 3 c. à soupe de vinaigre de riz ou vinaigre de cidre
- 2 gousses d'ail hachées
- 1 oignon émincé
- 1 feuille de laurier
- 1 c. à café de poivre noir (en grains, de préférence)
- 1 c. à café de sucre (optionnel, ou sirop d'érable)
- 100 ml d'eau ou de bouillon de légumes
- 2 c. à soupe d'huile végétale
- Riz blanc ou brun pour accompagner

TOFU FRIT FAÇON NUGGETS

1. **Couper le tofu en morceaux de taille « nugget ».**
2. **Mélanger la farine**, la fécule, l'eau, le sel et les épices pour obtenir une pâte lisse.
3. **Tremper chaque morceau de tofu dans la pâte**, puis dans la chapelure pour bien les enrober.
4. **Faire frire dans l'huile chaude jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Server avec une sauce dip** (voir la rubrique sauce).

*Elle est fabriquée à partir de pain blanc sans croûte, broyé en flocons plutôt qu'en fines miettes. Cela lui donne une texture aérée qui devient particulièrement croustillante à la cuisson.



Ingrédients (pour 2 personnes)

- 200 g de tofu nature
- 2 c. à soupe de farine
- 1 c. à soupe de fécule de maïs
- 50 ml d'eau
- Chapelure (panko* pour plus de croustillant)
- Sel et épices (paprika, herbes de Provence, ail en poudre)
- Huile végétale pour friture

GALETTES DE TOFU AUX LÉGUMES DE SAISON

1. **Faire revenir l'oignon et l'ail dans l'huile.**
2. **Ajouter la carotte et la courgette coupées en petits dés.** Saler, poivrer. Cuire 10 minutes. Vous pouvez utiliser les légumes de votre choix et de saison !
3. **Écraser le tofu, mélanger avec les légumes.**
4. **Ajouter l'œuf et la farine**, mélanger.
5. **Déposer des cuillères de préparation dans une poêle chaude.** Aplatir légèrement
6. **Cuire 2 minutes de chaque côté.**

Ingrédients (pour 2 personnes)

- 250 g de tofu nature ou fumé
- 1 carotte, 1 courgette
- 1 oignon émincé
- 1 gousse d'ail hachée
- 1 œuf
- 2 c. à soupe de farine (blé ou riz)





Les recettes pour l'apéro

PETITS FEUILLETÉS AU TOFU FUMÉ

- 1. Étaler la pâte feuilletée**, la badigeonner de moutarde selon votre gout puis parsemer d'herbes sèches broyées
- 2. Découper en triangles**
Imaginer une pizza : couper la pâte en plusieurs triangles partant du centre, comme si on faisait des parts égales.
- 3. Déposer la garniture**
Placer un petit morceau de tofu fumé d'environ 2x1x1 cm environ (ou une cuillère de mélange tofu/marinade) sur le bord large de chaque triangle.
- 4. Rouler chaque triangle**
Commencer par le bord large et rouler vers la pointe pour former une sorte de mini-croissant. Cette technique donne un joli feuilletage bien gonflé, surtout si la pâte est bien froide avant cuisson.
- 5. Dorer et enfourner**
Badigeonner avec du lait végétal ou un jaune d'œuf (sans toucher les bords) puis parsemer de graines de pavot ou sésame.
- 6. Cuire à 200-220°C pendant 15-20 min, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés et feuilletés.**

Ingrédients

- 250 g de tofu fumé ou mariné
- Une pâte feuilletée
- De la moutarde
- Des herbes sèches broyées à votre convenance (thym, romarin, sarriette, basilic...)
- Du lait végétal ou 1 œuf
- Graines de pavot ou sésame

TARTINADE AU TOFU

1. **Mixer grossièrement les olives**, puis ajouter le tofu coupé en cubes, la moitié du basilic séché, le vinaigre et l'huile d'olive.
2. **Mixer à nouveau** plus ou moins longtemps selon la texture désirée.
3. **Faire griller les tranches de pain** et les tartiner de préparation aux olives.
4. **Saupoudrer avec le reste de basilic** et décorer avec des rondelles d'olive.

Ingrédients (pour une douzaine de pièces)

- 120 g de tofu nature
- 80 g d'olives vertes dénoyautées
- 1 c. à soupe de basilic séché
- 1 c. à café de vinaigre de vin rouge
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 12 petites tranches de pain
- Quelques olives pour le décor

TOFU FRIT DEUX FOIS

1. **Pour de meilleurs résultats**, il faut du tofu très ferme. Découper le tofu en triangle de 3-4 cm de côté et environ 1 cm d'épaisseur.
2. **Déposer les triangles sur un linge absorbant** et tamponner les délicatement avec un autre linge pour retirer l'excédent d'humidité.
3. **Faites chauffer 3 cm d'huile dans une grande sauteuse ou wok à 170 ° environ** pour une friture relativement lente.
4. **Déposer la moitié des triangles dans l'huile** et laisser frire environ 2 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'ils soient dorés ; ils ne doivent pas brunir.
5. **Egoutter les triangles et déposer les sur une grille.**
6. **Recommencer l'opération avec l'autre moitié des triangles.** Quand ils sont prêts, faire frire une deuxième fois la première moitié de la même façon. Là encore le tofu doit se colorer joliment et devenir croustillant sans brunir. Idem pour la dernière moitié.
7. **Servir bien chaud** et manger avec les doigts, trempé dans une sauce dip de votre choix (voir rubrique sauce).

Ingrédients (pour 15-20 triangle)

- 400 g de tofu nature bien ferme
- Huile de friture





Sauces et marinades

Quelques sauces dip*

*dip signifie « plonger » en anglais.

Sauce Soja-Citron (Simple et légère)

Mélanger tous les ingrédients dans un petit bol. Servir immédiatement pour une touche acidulée et umami.

Ingrédients

- 3 c. à soupe de sauce soja
- 1 c. à soupe de jus de citron
- 1 c. à café de miel ou sirop d'érable
- 1 pincée de gingembre râpé (optionnel)

Sauce Moutarde-Miel (Sucrée-salée)

- Mélanger tous les ingrédients jusqu'à obtenir une sauce lisse. Simple et addictive !

Ingrédients

- 2 c. à soupe de moutarde
- 1 c. à soupe de miel ou sirop d'érable
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 pincée de sel

Sauce Yaourt-Herbes (Fraîche et légère)

Mélanger bien tous les ingrédients et ajuster les assaisonnements selon vos goûts. Une option parfaite pour des repas estivaux.

Ingrédients

- 3 c. à soupe de yaourt nature
- 1 c. à café de jus de citron
- 1 c. à soupe de ciboulette ou persil frais haché
- Sel, poivre et une pincée d'ail en poudre

Sauce Barbecue Maison (Intense et fumée)

- Mélanger les ingrédients dans une casserole et chauffer à feu doux pendant quelques minutes. Servir tiède pour un côté gourmand et réconfortant.

Ingrédients

- 3 c. à soupe de sauce tomate
- 1 c. à soupe de vinaigre balsamique
- 1 c. à café de sucre roux
- 1 pincée de paprika fumé

Sauce Aïoli (Crémeux et aillé)

- Mélanger bien tous les ingrédients jusqu'à obtenir une texture lisse. Parfait pour tremper du tofu croustillant !

Recette mayonnaise sans œuf : dans un verre doseur assez large, mélanger 100mL de crème de soja, 200 mL d'huile au goût plutôt neutre, une cuillère à soupe de vinaigre de cidre, une cuillère à café de moutarde, du sel et du poivre. Emulsionner le tout avec un mixeur plongeant : c'est prêt !

Ingédients

- 3 c. à soupe de mayonnaise
- 1 gousse d'ail écrasée ou 1 c. à café d'ail en poudre
- 1 c. à café de jus de citron
- Sel et poivre au goût

Les fondamentaux d'une marinade réussie

1. Une base liquide (pour imprégner)

Cette partie sert de support pour diffuser les saveurs. Au choix :

Sauce soja

Jus d'agrumes (citron, orange, pamplemousse)

Vinaigre (balsamique, de cidre, de riz)

Bouillon de légumes léger

2. Une note grasse (pour fixer les arômes)

L'huile permet de transporter les arômes et d'apporter de la rondeur. Au choix :

Huile d'olive

Huile de sésame grillé (très aromatique)

Huile de colza, neutre mais douce

Lait de coco pour une touche exotique

3. Un élément sucré (pour équilibrer)

Le sucre adoucit les saveurs acides ou salées et permet de caraméliser le tofu à la cuisson. Au choix : Miel ou sirop d'érable

Sucre de canne - Sirop d'agave

Jus de fruits sucrés

4. Un coup de peps (pour relever)

Pour une marinade pleine de caractère.

Au choix : Gingembre frais râpé

Ail émincé

Piment (frais, flocons ou purée)

Zeste d'agrumes

5. Des épices et herbes (pour le goût)

Elles donnent de la personnalité à la marinade. Au choix :

Paprika, curry, curcuma

Cumin, coriandre moulue

Herbes fraîches (thym, romarin, basilic)

Graines de sésame, herbes séchées



Un exemple :

proportions de base (pour 200 g de tofu)

4 cuillères à soupe de sauce soja

2 cuillères à soupe d'huile

1 cuillère à café de miel

1 gousse d'ail émincée

Herbes fraîches

Suivez-nous
www.lafermeducantou.fr
et régalez-vous



La ferme du cantou 43230 JAX
contact@lafermeducantou.fr
06 43 72 75 53