



< retour

Epicerie

Tofu



Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Pâtes

Origine : Japon, Chine

Famille :

Le tofu est parfois désigné sous le nom de pâté, de caillé ou de fromage de soja. Ce dernier terme porte à confusion parce que le tofu n'est ni fermenté, ni vieilli, ni mûri, qu'il ne s'agit pas d'un produit laitier et qu'il existe un véritable fromage de soja. Généralement commercialisé en blocs rectangulaires, le tofu a une consistance quelque peu gélatineuse mais ferme qui surprend la première fois; on compare d'ailleurs souvent sa texture à celle

d'un flan assez ferme.

Plus l'égouttage se prolonge, plus le tofu est ferme et compact.

VARIÉTÉS

La saveur est fade mais elle peut être modifiée à volonté puisque le tofu absorbe celle des aliments avec lesquels il est préparé.

Tofu soyeux :Ce tofu est soyeux et sa texture se rapproche du yaourt. Il s'utilise pour préparer des desserts ou encore des potages.

Tofu ferme :Le tofu ferme a une texture granuleuse qui est proche du fromage, il est vendu en bloc.

Tofu aux herbes :Tofu aux herbes est un mélange de tofu avec des fines herbes séchées.

COMMENT CHOISIR ?

Le tofu est vendu en vrac baignant dans de l'eau, enveloppé individuellement (le plus souvent dans un emballage sous vide), déshydraté ou congelé. S'il est vendu en vrac, s'assurer qu'il est bien frais et que les conditions d'hygiène sont adéquates, notamment que personne ne touche le tofu avec les mains et que l'eau est propre. L'emballage scellé élimine les risques de contamination et prolonge la durée de conservation du tofu. Puisque le tofu se conserve moins de 90 jours, la date de péremption doit obligatoirement figurer sur l'emballage; cette date est valable aussi longtemps que l'emballage n'a pas été ouvert.

QUE FAIRE AVEC ?

L'utilisation du tofu est très variée. Étant donné son goût très fade, on l'emploie de l'entrée au dessert, et même dans les boissons. Selon le type de plat que l'on désire préparer, on utilisera du tofu ferme ou mou. Il se sert chaud ou froid, on le met notamment dans les soupes, les pâtes alimentaires, les pizzas, les pains de viande, les gâteaux, les tartes, les biscuits et les muffins. Cru, broyé et bien assaisonné, le tofu s'ajoute aux sandwiches, aux salades et aux hors-d'œuvre. Le tofu mou se liquéfie facilement au mélangeur et peut ainsi remplacer la crème aigre, le yogourt et les fromage frais (cottage, ricotta, en crème). Il peut se substituer aux œufs dans les œufs brouillés ou les préparations à sandwiches. Le tofu ferme peut être sauté, braisé, mijoté, frit, grillé. Sa cuisson est rapide (quelques minutes suffisent). On peut le transformer en vinaigrette, en trempette ou en tartinade. Le tofu est l'ingrédient de base d'un produit semblable à de la crème glacée, souvent commercialisé sous le nom de «tofutti». Le tofu se transforme en divers sous-produits prêts à être consommés tels que croquettes, burgers, saucisses à hot-dog. Ces produits coûtent

toutefois plus chers, mais leur valeur nutritive est beaucoup plus intéressante: plus de protéines, beaucoup moins de gras et de sel et très peu d'additifs alimentaires. La saveur du tofu est rehaussée par la sauce Worcestershire, les sauces aux piments forts et la sauce soya ainsi que par l'ail, le gingembre frais, le cari, la poudre de chili et la moutarde forte.

COMMENT PRÉPARER ?

Le tofu est l'aliment caméléon par excellence; non seulement absorbe-t-il la saveur des aliments avec lesquels on le combine, mais il peut aussi en quelque sorte adapter sa texture à celle des préparations dans lesquelles on l'intègre. On peut l'égoutter, le presser, l'émietter, le broyer et l'étuver; plus on l'égoutte, plus il absorbera les saveurs.

Le tofu peut être plus ou moins humide, plus ou moins granuleux selon les méthodes de préparation. Le tofu ferme garde mieux sa forme, se tranche et se met en cubes plus facilement que le tofu mou, qui s'émiette et s'écrase plus facilement.

La congélation rend le tofu plus chamu, plus caoutchouteux, plus spongieux et plus perméable aux sauces et aux saveurs. La cuisson à l'ébullition a un effet semblable; la consistance du tofu dépendra de la durée de l'ébullition.

Laisser le tofu entier ou le couper en cubes puis le faire bouillir de 4 à 20 min, selon la taille des morceaux et la texture désirée. Le tofu frais, consommé le plus tôt possible après sa fabrication ou son achat, a plus de goût. Le tofu âgé est plus ferme et d'un goût plus prononcé, il gagne à être bien assaisonné.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Le tofu frais se conserve au réfrigérateur ou au congélateur. Le tofu acheté en vrac ou dont l'emballage sous vide est ouvert doit être entreposé au réfrigérateur dans un contenant hermétique rempli d'eau. Cette eau de trempage doit être renouvelée tous les 2 jours afin de pouvoir conserver le tofu encore environ 1 semaine. Ce procédé peut aussi s'appliquer au tofu emballé sous vide mais dont la date de fraîcheur est passée; il faut seulement s'assurer que le tofu ne dégage pas d'odeur désagréable lorsqu'on l'ouvre et qu'il n'est pas visqueux.

La congélation du tofu se fait sans eau dans un récipient hermétique en chassant l'air ou directement dans son emballage sous vide. La décongélation devrait s'effectuer au réfrigérateur, de façon à limiter la modification de la texture et la prolifération des bactéries. La congélation rend le tofu plus caoutchouteux et sa couleur devient blanc jaunâtre.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

Le tofu est un aliment nourrissant. Il est une excellente source de fer et de magnésium; une bonne source de potassium, de niacine, de cuivre, de calcium, de zinc et de phosphore; il contient de l'acide folique, de la thiamine, de la riboflavine et de la vitamine B6.

Les protéines sont riches en lysine, ce qui fait du tofu un complément idéal des céréales (voir Soya). Les matières grasses sont non saturées à 78% et elles ne contiennent pas de cholestérol, étant d'origine végétale. La quantité de glucides est minime car la majeure partie se retrouve dans le petit lait lors du caillage.

La quantité de tofu normalement consommée (100 g) renferme la moitié moins de protéines qu'une portion de 60 g de viande cuite. Toutefois, les autres sources de protéines ingérées durant la journée suffiront à combler les besoins en protéines. Et le fait d'accompagner le tofu de produits céréaliers ou d'un aliment d'origine animale au cours du même repas rendra la qualité des protéines du tofu comparable à celle des protéines de la viande, du fromage ou des œufs.

Étant donné son processus de fabrication, le tofu a perdu la majeure partie des fibres contenues dans les haricots de soja. D'autre part, le tofu contient de 2 à 3 fois plus de fer qu'une portion de viande cuite. L'absorption de ce fer sera facilitée et augmentée par la consommation d'une bonne source de vitamine C au même repas.

calories	protéines	glucide	lipide	magnesium
125 kcal	11,50 g	1,64 g	7,43 g	134,00 mg
calcium	sodium	acides gras saturés	phosphore	sucre
80,20 mg	139,00 mg	0,70 g	158,00 mg	0,80 g
fibre	cuivre	zinc	fer	manganèse
0,50 g	0,23 mg	1,66 mg	2,90 mg	0,89 mg
vitamin B1				
0,07 mg				

* Source de données : AFSSA

HISTOIRE

Nom japonais du caillé obtenu à partir du liquide laiteux extrait des haricots de soja. Cet aliment, nommé doufu en Chine d'où il est originaire, est connu depuis plus de 2 000 ans; il occupe une place importante dans la cuisine asiatique. Les Japonais découvrirent ce produit vers le VIII^e siècle et le nommèrent tofu; ils devaient beaucoup plus tard le faire connaître au monde occidental.

Quiche de légumes et tofu [3]

[En savoir plus \[3\]](#)

Brouillade de tofu [4]

[En savoir plus \[4\]](#)

Brochettes de tofu et asperge [5]

[En savoir plus \[5\]](#)

Tartinade de tofu [6]

[En savoir plus \[6\]](#)

Tofu frit au sésame [7]

[En savoir plus \[7\]](#)

Petits farcis au tofu [8]

[En savoir plus \[8\]](#)

Tofu sauté au combava [9]

[En savoir plus \[9\]](#)

Mousse végétale aux fraises [10]

[En savoir plus \[10\]](#)

Tofu sauté au sésame [11]

En savoir plus [11]

Hiyayakko (tofu) [12]

En savoir plus [12]

1

2

[13]



[13]

dernier »

[13]

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15684>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15684>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/quiche-de-legumes-et-tofu>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/brouillade-de-tofu>

[5] <https://www.qooq.com/recipes/brochettes-de-tofu-et-asperge>

[6] <https://www.qooq.com/recipes/tartinade-de-tofu>

[7] <https://www.qooq.com/recipes/tofu-frit-au-sesame>

[8] <https://www.qooq.com/recipes/petits-farcis-au-tofu>

[9] <https://www.qooq.com/recipes/tofu-saute-au-combava>

[10] <https://www.qooq.com/recipes/mousse-vegetale-aux-fraises>

[11] <https://www.qooq.com/recipes/tofu-saute-au-sesame>

[12] <https://www.qooq.com/recipes/hiyayakko-tofu>

[13] <https://www.qooq.com/ingredients/tofu?page=1>