

LE TOFU EN 3 RECETTES

Voir ci-dessous



2 portions

Avant de commencer, définir la recette finale de votre tofu pour savoir comment le préparer et le mariner

INGREDIENTS DE BASE

- ❖ 100 g de tofu nature
- ❖ Ail ou oignon ou échalote
- ❖ Aromates et ou épices de votre choix
- ❖ 2 CS d'huile d'olive ou autres huiles
- ❖ 1/2 CS de tamari (ajuster selon votre goût)

CONSEIL

- ✓ La clef d'un tofu réussi est un tofu bien mariné
- ✓ Préparer la marinade idéalement la veille ou au plus tard 2h avant

Le tofu en salade/ 5 min

PRÉPARATION

- Tailler le tofu en petits cubes
- Ajouter les différents ingrédients pour la marinade
- Bien brasser le mélange
- Réserver au frais
 - **A déguster dans une salade de carottes, de pommes de terre, (pas de légumineuses puisque c'est du soja)**

SUGGESTIONS

- ✓ Le tofu se consomme aussi bien cru que cuit, une fois mariné sinon, c'est très fade.

Le tofu en farce/10 min

PRÉPARATION

- Tailler le tofu en petits cubes
- Le malaxer avec les mains ou le hacher grossièrement au hachoir électrique
- Faire mariner la farce comme indiqué ci-dessus
 - **A utiliser pour farcir des légumes ou dans des samoussas ou encore en bolognaise**

Le tofu en tartinade/10 min

(préparer la veille pour le lendemain pour qu'elle ait du goût)

PRÉPARATION

- Tailler le tofu en petits cubes
- Le hacher grossièrement au hachoir électrique
- Ajouter un peu d'eau ou de bouillon de légumes (à base de pelures par exemples) pour obtenir une texture tartinade
- Assaisonner
 - **A utiliser en tartinade sur des toasts ou des légumes snackés à la plancha**



probio
ALIMENTAIRES

Atelier offert par votre magasin.
Recette créée par Julie de Probio.