



Tofu mystérieux

Tofu mystérieux

Tofu frit

Recette pour 2 personnes



Ingrédients

Pâte à frire

250 ml de lait de soja

2 g de bicarbonate

2 g de poudre de curry

130 g de farine

60 ml de vin blanc

2 g de sel

500 g de tofu ferme

400 ml d'huile de cuisson

Sauce:

200 g de tofu soyeux

2 g de poudre de curry

2 g de sel

10 g de coriandre fraîche

Réalisation

Pâte à frire

- Mélanger tous les ingrédients dans un bol.
- Couper le tofu ferme en forme de frite.
- Tremper les frites de tofu dans la pâte à frire et plonger-les dans l'huile chaude.
- Égoutter sur du papier absorbant.

Sauce

- Mixer le tofu soyeux avec tous les ingrédients.
- Servir tiède.

Tofu au four

Recette pour 2 personnes



Ingrédients

200 g de tofu ferme

6 ml de sauce soja

60 ml d'huile

2 ml de chili sauce

40 g de maizena

Réalisation

- Presser le tofu dans du papier absorbant.
- Bien l'égoutter, puis le couper en cubes 2cm sur 2cm.
- Mettre les cubes dans un bol et les laisser macérer dans la sauce soja, le chili et l'huile.
- Saupoudrer de maizena et retirer le surplus.
- Étaler sur un papier siliconé et mettre au four à 180C° pendant 20 minutes.
- Servir tiède.

Tofu mystérieux

Tofu Yakitori

Recette pour 2 personnes



Ingrédients

200 g de tofu ferme

600 ml d'huile de sésame

60 g de mirin

60 ml de sauce soja

Réalisation

- Couper le tofu en cubes.
- Faire sauter à la poêle les cubes.
- Ajouter le mirin et la sauce soja.
- Laisser réduire en enrobant les cubes de cette sauce sirupeuse.

Tofu maison

Recette pour 2 personnes



Ingrédients

200 g de fève de soja jaune

1.4 l d'eau de trempage

1 l d'eau de mouillage

2 g de sel Nigari

Réalisation

- Mettre les fèves à tremper au minimum 12h.
- Égoutter et rincer les fèves.
- Mettre dans le mixeur les fèves et l'eau de mouillage.
- Broyer le plus finement possible.
- Filtrer le mélange devenu du lait de soja dans une étamine.
- Faire bouillir le lait dans une casserole.
- Diluer le Nigari dans un peu d'eau, ajouter au lait.
- Bien mélanger et laisser cailler 20 minutes.
- Verser le caillé dans une fine passoire ou dans l'étamine.
- Verser dans un moule et presser.
- Au démoulage faire tremper le bloc dans l'eau froide pour rincer le Nigari.
- Votre tofu est prêt à être cuisiné.