

LE TOFU



Qu'est-ce que c'est le tofu ?

Le tofu est apparu en Chine il y a plus de 2000 ans. Il s'agit d'une pâte faite à base de graines de soja jaune, d'eau et d'un coagulant comme le sel, le jus de citron...



C'est une pâte blanche, molle, peu odorante, constituant une base importante de l'alimentation asiatique.

Il en existe deux sortes : le tofu ferme, qui se présente en bloc et le tofu dit « soyeux », plus mou, dont la texture ressemble à celle d'un yaourt ou d'un flan. Le tofu est très en vogue aujourd'hui dans les pays occidentaux notamment chez les végétariens et végétaliens.

Comment est-il fabriqué ?

Obtenu grâce au caillage du lait de soja, le tofu utilise beaucoup d'eau lors de sa fabrication. En effet, le soja est trempé dans de grands réservoirs, avant d'être broyé en une pâte qui sera chauffée, filtrée et coagulée.

Comment est-il cuisiné ?

Le tofu a un goût neutre. Il absorbe les arômes des ingrédients avec lesquels il est cuisiné, c'est pourquoi le tofu offre une multitude de possibilités de plats, de l'entrée au dessert.

On peut le préparer sous diverses formes : en dés dans des salades (mariné dans du vinaigre balsamique par exemple), poêlé, en tranches, émietté dans des galettes avec des légumes et des céréales, ou mixé pour avoir une texture onctueuse pour des sauces, des soupes ou des mousses.

On peut le parfumer à notre guise avec des herbes, des épices, de la sauce soja, du citron, de l'huile d'olive, du thym...



Le tofu soyeux, souple et crémeux contient beaucoup d'eau, il remplace très bien la crème fraîche dans de nombreuses recettes salées et sucrées.

Qualité nutritionnelle ?

Le tofu est une source de protéines qui a une faible teneur en graisses et surtout, il ne contient pas de cholestérol. C'est pourquoi, le tofu est fortement recommandé pour prévenir les maladies cardio-vasculaires ainsi que le cancer. Le tofu peut remplacer la viande.

De plus, ses apports en fer et en manganèse sont importants et sa teneur en calcium contribue à prévenir l'ostéoporose. Il faut l'associer avec des fruits et des légumes riches en vitamine C pour une meilleure absorption du fer.

Le tofu ferme, qui se présente en bloc et renferme 15% de protéines et 120 calories pour 100g. Le tofu dit « soyeux », plus mou, dont la texture ressemble à celle d'un yaourt ou d'un flan, contient 5% de protéines et 45 calories pour 100 g. En comparaison, la viande contient environ 20% de protéines et 100-200kcal pour 100 g en fonction de la viande.

Il est recommandé aux femmes pour prévenir le cancer du sein et atténuer les effets de la ménopause telle que les bouffées de chaleur.

Orchina Hanna
