

Recette de tofu maison



Il me fait plaisir de vous partager ma recette de tofu maison, et ses variantes, que j'ai perfectionnée depuis plusieurs années.

**Marie-Irène Demers
W.H. Perron**

PRÉPARATION: 30 MIN

TREMPAGE: 12 à 24 H

CUISSON: 30 MIN

ATTENTE: 55 MIN À 5 H SELON DE LA FERMETÉ DÉSIRÉE

RENDEMENT: 1 BLOC D'ENVIRON 340 G

Ingrédients

150 g (1 1/2 tasse) de fèves de soya jaunes sèches

7,5 ml (1 1/2 c. à thé) de sel d'Epsom (sulfate de magnésium)

ou

15 ml (1 c. à soupe) de nigari

ou

15 ml (1 c. à soupe) de jus de citron mélangé avec 5 ml (1 c. à thé) de sel de table ou de mer.

125 ml (1/2 tasse) d'eau (pour la dilution du sel d'Epsom ou le nigari)

2 litres (8 tasses) d'eau bouillante

À noter: on trouve le sulfate de magnésium, aussi appelé sel d'Epsom, dans les magasins d'aliments naturels ou en pharmacies.

Le nigari se trouve dans les magasins d'aliments naturels.

Variantes:

Tofu aux légumes: ajoutez 15 ml (1 c. à soupe) de légumes déshydratés.

Tofu au cari: ajoutez 1 cuillère à thé de cari, 3 ml (1/2 c. à thé) de curcuma et 1 ml (1/4 c. à thé) de poivre noir.

Tofu dessert: ajoutez au goût du sucre, de la vanille, du café ou du cacao.

Tofu aux herbes ajoutez 1/2 ml (1/8 de c. à thé) de chacune de vos herbes préférées, avec 1/2 ml (1/8 de c. à thé) poudre d'ail et 1/2 ml (1/8 de c. à thé) poudre d'oignon.

*** Mon mélange italien: 1/2 ml (1/8 de c. à thé) de chacun origan, persil, thym, romarin, ciboulette, poudre d'ail et poudre d'oignon.

L'ajout des variantes se fait au début de la cuisson.

Matériel requis

1 moule à tofu ou une (1) passoire fine, en métal

1 sac à lait végétal ou des étamines (coton à fromage)

1 cuillère en bois

1 grand bol en métal (bien stérilisé), pour le trempage

1 grand chaudron pour chauffer le mélange

1 mélangeur (blender)

1 grande boîte de conserve pleine, enveloppée de papier aluminium (servira de poids).

Note: assurez-vous de bien laver votre matériel, voire même stériliser (eau chaude et vinaigre).

Préparation

Étape importante: veuillez très bien rincer les fèves de soya à grande eau au moins deux fois afin d'enlever toutes les saletés. S'assurer d'enlever les fèves endommagées et pierres, etc. L'eau de rinçage doit être complètement transparente avant le trempage.

Placer les fèves dans un grand bol. Couvrir avec 3 litres d'eau et laisser tremper de 12 à 24 heures à la température ambiante. Les fèves vont doubler de volume.

Égoutter, rincer et réserver.

Au mélangeur, réduire en purée lisse, la moitié des fèves avec 500 ml (2 tasses) de l'eau bouillante pendant 2 minutes ou plus, selon la puissance de votre mélangeur.

Verser le mélange dans un sac à lait ou dans une passoire tapissée de coton étamine (fromage).

Répéter avec le reste des fèves et 500 ml (2 tasses) de l'eau bouillante.

Ajouter le reste de l'eau bouillante à la purée obtenue.

Mettre la purée récoltée dans un sac à lait ou dans une passoire tapissée de quatre épaisseurs de coton-étamine.
Laisser égoutter 5 minutes. Rabattre les bandes de coton pour former un baluchon ou fermer le sac et presser pour extraire le plus de liquide possible afin d'obtenir environ 2 litres (8 tasses). Jeter la pulpe des fèves.

À feu moyen, cuire le liquide obtenu en remuant constamment à l'aide d'une cuillère en bois jusqu'à ce que le mélange atteigne 90 °C (194 °F), soit environ 30 minutes et retirer du feu.

Verser graduellement le mélange de sel d'Epsom ou le nigari ou le mélange de jus de citron et mélanger doucement en formant un «S» à l'aide d'une cuillère de bois. Couvrir et laisser reposer 20 minutes sans remuer pour permettre la coagulation.

Placer votre moule à tofu, ou un tamis tapissé de quatre épaisseurs de coton-étamine, au-dessus d'un bol profond.
À l'aide d'une écumoire, prélever délicatement les morceaux coagulés et les déposer dans le moule à tofu.

Replier le coton sur le tofu. Placer une grosse boîte de conserve sur le tofu afin d'extraire le plus de liquide

Pour un tofu soyeux, laissez reposer 30 minutes.
Pour un tofu semi-ferme, laissez le poids au moins 1 heure.
Pour un tofu ferme, laissez le poids au moins 2 heures.
Pour un tofu extra ferme, laissez le poids un minimum de 5 heures.

À noter: il faut jeter l'eau pour que le moule soit toujours au sec; ou mettez le moule sur un égouttoir placé au-dessus d'un grand bol, permettant de garder le moule au sec.

Plonger le tofu emballé de coton étamine dans de l'eau glacée 5 minutes pour le raffermir et retirer le coton étamine.
Le tofu se conserve 5 jours dans un contenant hermétique et couvert d'eau au réfrigérateur, en changeant l'eau chaque jour.

À noter: si vous utilisez le moule duo tofu, vous pouvez remettre votre bloc de tofu dans la partie trouée du moule, le remettre dans la base et ajouter de l'eau froide pour couvrir le tofu.
Vous n'aurez qu'à soulever la première partie pour changer l'eau.

