Recettes Tofu Fumé

Nos variations de Tofu Fumé

Que vous préfériez le tofu fumé classique, le tofu fumé aux amandes ou le tofu fumé aux herbes – vous pouvez cuisiner les recettes de ce carnet avec les trois variations.

La variante classique du tofu fumé.
Affiné à la sauce soja.

Cette variante de tofu fumé se distingue par une note particulièrement croquante et savoureuse d'amandes grillées et de sésame.

Un grand tofu fumé aux herbes raffinées.
Des graines de tournesol lui confèrent encore plus de croquant.

Salade mixte au Tofu Fumé à la poêle

Couper la salade en morceaux. Mélanger le vinaigre de Xérès, l'huile de noix, le jus de citron, le bouillon de légumes et la moutarde en une vinaigrette, ajouter du sel, du poivre et du sucre.

Hacher grossièrement les noix et hacher finement l'échalote. Couper le Tofu Fumé en petits dés et les faire revenir dans l'huile chaude. Ajouter l'échalote, poursuivre brièvement la cuisson. Ajouter les noix hachées, les faire dorer en les tournant plusieurs fois et garder le tout au chaud.

Mariner la salade avec la vinaigrette puis dresser les assiettes. Saupoudrer le mélange tiède de Tofu Fumé et de noix. Décorer les assiettes avec la crème de balsamique.

Astuce : les quantités données conviennent pour 4 salades en accompagnement. En plat principal, il faudra au moins doubler les quantités !

pour 4 personnes

200 g	de Tofu Fumé
300 g	de laitue
2 cs	de vinaigre de Xérès
6 cs	d'huile de noix, pressée à froid
1 cc	de jus de citron
80 ml	de bouillon de légumes ou de fond de champignons des bois
1 cc	de moutarde
un peu	de sel
un peu	de poivre noir du moulin
1 pincée	de sucre
50 g	de noix
1	échalote
1 cs	d'huile de friture
un peu	de crème de balsamique pour décorer

Tofu Fumé et légumes à la sauce aux amandes

Râper la moitié du zeste du citron, presser le jus du citron entier. Couper le piment en lamelles, presser l'ail. Faire brunir les amandes sans ajouter de graisse. Battre l'eau, les amandes et 2 cs d'huile avec un mixeur. Ajouter le zeste de citron, la moitié de l'ail et le piment. Assaisonner avec 3-4 cs de jus de citron et de sauce soja.

Couper les légumes en morceaux, hacher le persil. Couper le Tofu Fumé en deux dans le sens de la longueur, puis en lamelles. Chauffer 2 cs d'huile dans un wok, frire le Tofu Fumé et le reste de l'ail pendant 3 min en remuant régulièrement. Enlever le tofu et le garder au chaud. Mettre les morceaux de carottes et de poivrons dans le wok et les frire pendant 3 min dans un peu d'huile. Ajouter les ciboules et les concombres et les frire brièvement. Incorporer le tofu, le persil et les pousses. Assaisonner avec le poivre de Cayenne et 3-4 cs de sauce soja, servir avec la sauce aux amandes.

Astuce : selon la saison, vous pouvez remplacer les ciboules par 1 poireau et le poivron par 3-4 tomates séchées.

pour 4 personnes

400 g	de Tofu Fumé classique
1	citron non traité
½ -1	piment rouge
200 g	d'amandes en poudre
250 ml	d'eau tiède
5 cs	d'huile de friture
1-2	gousses d'ail
6-8 cs	de sauce soja
1 bouquet	de ciboules
2	concombres
3	carottes
1	poivron rouge
1 bouquet	de persil
100 g	de pousses de haricot mungo
un peu	de poivre de Cayenne

Brochettes de légumes au Tofu Fumé

Couper le Tofu Fumé en petits dés. Couper la courgette, les champignons et les pommes de terre épluchées en lamelles. Couper le poivron en morceaux. Couper l'oignon en deux en séparant les couches. Mélanger l'huile de tournesol, les épices et le zeste de citron. Presser l'ail et l'ajouter.

Enfiler tour à tour les morceaux de légumes et de tofu sur les brochettes, les enduire de marinade pour les rendre croustillants lors de la cuisson.

Disposer les brochettes sur une plaque chemisée de papier cuisson et faire cuire au four à 180°C chaleur tournante pendant 20 min environ. Faire griller au four encore 7-8 min si vous le souhaitez. En été, les brochettes sont idéales au barbecue ! Servir avec des salades et des dips.

Astuce : vous pouvez faire une ratatouille au four avec les mêmes ingrédients. Pour cela, couper les légumes et ajouter des tomates et des aubergines en tranches, puis les répartir en couches dans un plat à four.

pour 4 personnes

200 g	de Tofu Fumé
1	courgette
1 poignée	de champignons moyens
3	pommes de terre moyennes
1	poivron
1	oignon
3-4 cs	d'huile de tournesol
un peu	de sel
un peu	de poivre
un peu	de paprika en poudre
1 cc	de romarin
1 cc	de thym
un peu	de piment en poudre
1	citron non traité (le zeste)
1	gousse d'ail
8	brochettes en bois

Poivrons farcis au Tofu Fumé

Écraser la moitié du Tofu Fumé à l'aide d'une fourchette, couper l'autre moitié en petits dés. Hacher finement les oignons et l'ail, couper les légumes en petits morceaux.

Chauffer 3 cs d'huile d'olive dans une poêle, faire revenir la moitié des oignons, les légumes et la semoule pendant 3 min. Ajouter le concentré de tomates, l'ail et le Tofu Fumé écrasé. Retirer la poêle du feu, ajouter l'eau et laisser gonfler pendant 5 min. Assaisonner avec la sauce soja, le bouillon de légumes, du sel, du poivre et les herbes. Incorporer les dés de tofu. Si le mélange est trop sec, ajouter encore un peu de bouillon et de concentré de tomates.

Préchauffer le four à 175°C chaleur tournante. Mélanger le coulis de tomates avec le reste de l'huile d'olive, l'origan, le sucre et le reste des oignons dans un plat à four. Couper le « couvercle » des poivrons. Fourrer la farce à l'intérieur en appuyant bien. Remettre le « couvercle » et placer les poivrons farcis dans la sauce tomate. Cuire au four pendant 30 min environ.

pour 6 personnes

200 g	de Tofu Fumé
6	poivrons
2	petits oignons
1	gousse d'ail
200 g	de légumes (p. ex. poireaux, champignons, jeunes épinards, carottes, maïs ...)
4 cs	d'huile d'olive
100 g	de semoule de couscous
3 cs	de concentré de tomates
200 ml	d'eau
2-3 cs	de sauce soja
1 cc	de bouillon de légumes
un peu	de piment en poudre
un peu	de sel
un peu	de poivre
1 cc	de romarin
2 cc	d'origan
¾ l	de coulis de tomates ou de sauce tomate
1 cc	de sucre

La qualité Taifun

Taifun, ce sont près de 30 ans d'expérience en matière de tofu bio et des collaborateurs qui sont de vrais spécialistes : avec le tofu, nous avons intégré un aliment d'une tradition millénaire dans la cuisine occidentale moderne – et nous continuons de le développer. Qu'il s'agisse de tofu de base comme le Tofu Fumé ou de spécialités de tofu, la large gamme de produits et l'intensité des arômes sont les atouts de l'assortiment Taifun. Le secret de notre succès : les collaborateurs de Taifun aiment leur tofu et s'engagent au quotidien pour la meilleure qualité qui soit.

Depuis nos débuts, nous utilisons des matières premières issues à 100 % de l'agriculture biologique. En collaboration avec nos cultivateurs, nous nous engageons pour une agriculture bio durable et équitable sans génie génétique. Ces principes valent également pour la culture du soja : nos graines de soja sont issues de culture sous contrat bio et sont en grande majorité cultivées en Allemagne, en France et en Autriche.

Méthode de fumage

Taifun utilise le fumage par friction, une méthode particulièrement douce : une roue métallique frotte sur une bûche de hêtre jusqu'à obtenir une température entre 300°C et 400°C (pour les fumoirs à combustion, la température peut monter jusqu'à 800°C). La fumée ainsi produite est conduite dans une chambre de fumage et permet de conférer à notre Tofu Fumé une fine note aromatique.

Grâce aux températures relativement basses, le fumage par friction est la méthode de fumage la moins nuisible pour la santé. Par ailleurs, les installations de fumage par friction fonctionnent sans aucune émission.

Veggienara au Tofu Fumé

Couper le Tofu Fumé en lamelles de 2-3 mm. Les faire dorer dans de l'huile d'olive et les égoutter sur du papier essuie-tout. Couper le piment en lamelles, couper l'oignon et l'ail en petits dés et faire rissoler le tout dans de l'huile. Déglacer avec le vin blanc, faire réduire pendant 2 min. Porter l'eau à ébullition pour les pâtes. Ajouter la crème de soja aux légumes, assaisonner avec du sel, du poivre, de l'origan et le jus de citron.

Couper les tomates séchées en petits morceaux. Faire bouillir la sauce, ajouter les petits pois, les tomates et le tofu, laisser un peu mijoter. Assaisonner avec de la noix de muscade et du bouillon de légumes. Ajouter 50-100 ml de l'eau des pâtes pour obtenir une consistance crémeuse. Hacher le persil, râper la courgette en lamelles et les ajouter à la sauce.

Faire cuire les spaghettis. Bien les mélanger avec environ 50 ml de l'eau des pâtes et 1 cs d'huile d'olive, les dresser dans des assiettes creuses et les napper de sauce.

Astuce : accompagnez les pâtes de feuilles de sauge sautées à la margarine !

pour 2 personnes

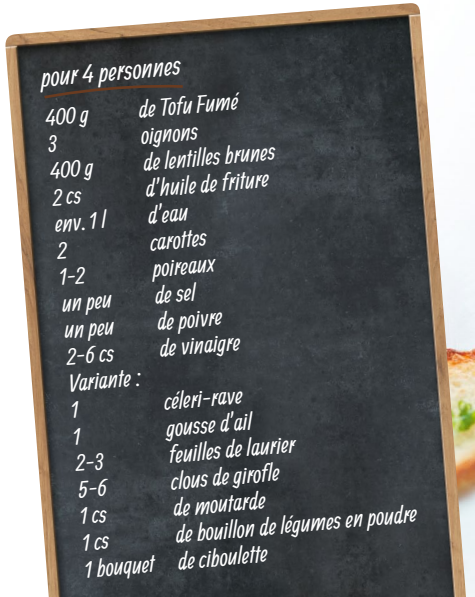
200 g	de Tofu Fumé
½	piment
1	oignon
1	gousse d'ail
2-3 cs	d'huile d'olive
50 ml	de vin blanc
350 ml	de crème de soja
un peu	de sel
un peu	de poivre du moulin
un peu	d'origan séché
½ cc	de jus de citron
2-3	tomates séchées à l'huile
50 g	de petits pois
un peu	de la noix de muscade
un peu	de bouillon de légumes en poudre
1 bouquet	de persil plat
½	courgette
250 g	de spaghettis

Potage de lentilles au Tofu Fumé

Couper les oignons en petits morceaux, les faire revenir avec les lentilles dans une casserole avec un peu d'huile de friture. Déglacer avec de l'eau et faire mijoter pendant 20 min environ à feu doux. Couper les carottes et le poireau en lamelles et les mettre dans la casserole. Couper le Tofu Fumé en longues tranches et les faire dorer à feu vif dans une poêle antiadhésive avec un peu d'huile de friture. Ajouter le Tofu Fumé aux lentilles et faire mijoter jusqu'à ce que les lentilles soient cuites. Assaisonner avec du sel, du poivre et du vinaigre. Servir avec de la baguette ou des pâtes.

Vous pouvez varier la recette avec d'autres légumes ou épices. Avant de servir, saupoudrer le potage de ciboulette fraîche.

Astuce : le temps de cuisson des lentilles se réduit si vous les faites tremper dans de l'eau pendant la nuit précédente. Accompagnez le potage de Mini-Viennoises Taifun.



Ragout de Tofu Fumé à la hongroise

Couper le Tofu Fumé en dés de 1 cm. Hacher les oignons, couper les poivrons en dés. Faire dorer le Tofu Fumé dans une poêle avec un peu d'huile et le mettre de côté. Puis faire brunir les oignons. Mélanger le paprika en poudre aux oignons, ajouter le concentré de tomates et le sucre, cuire le tout. Incorporer la farine. Déglacer avec la sauce soja et le vin rouge, faire réduire brièvement. Porter à ébullition le bouillon de légumes dans une casserole, ajouter le contenu de la poêle et le tofu. Faire bouillir le rajout en remuant. Ajouter la feuille de laurier et laisser mijoter pendant 5 min à feu doux. Presser l'ail.

Ajouter le cumin, l'ail et les poivrons au ragout et laisser cuire encore 5 min. Ajouter le jus de citron et le zeste. Assaisonner avec du sel et du poivre, dresser le ragout dans des assiettes et le garnir avec une cuillère de crème acidulée. Accompagner de pommes de terre à l'eau ou de tagliatelles.

Astuce : complétez le ragout avec des rondelles de Viennoises à la Hongroise Taifun !

pour 6 personnes

800 g	de Tofu Fumé Amandes-Sésame
200 g	d'oignons
1	poivron vert
1	poivron rouge
2-3 cs	d'huile de friture
10 g	de paprika doux en poudre
2 cs	de concentré de tomates
1 cc	de sucre
40 g	de farine
50 ml	de sauce soja
250 ml	de vin rouge
200 ml	de bouillon de légumes
1	feuille de laurier
un peu	de cumin moulu
1	gousse d'ail
½	citron non traité (le jus et le zeste)
un peu	de sel
un peu	de poivre
125 g	de crème acidulée vegane (optionnel)

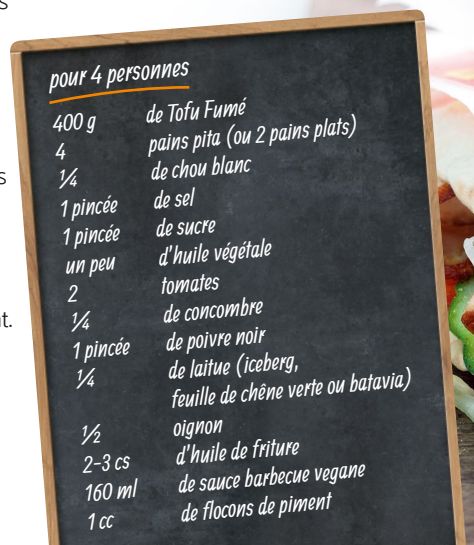
Sandwichs pita au Tofu Fumé

Réchauffer le pain au four et laisser refroidir. Couper le chou blanc en lamelles et le malaxer avec du sel et du sucre dans un plat pendant 5 min. Verser un peu d'huile dessus. Couper les tomates en tranches de 5 mm, le concombre en rondelles de 2 mm, saler et poivrer le tout. Couper la laitue et les oignons en lamelles.

Râper le Tofu Fumé en tranches et le faire dorer dans de l'huile de tous les côtés. Couper les pains de manière à obtenir une poche. Étaler un peu de sauce barbecue dans les pains. Les garnir avec la laitue, les oignons, le chou blanc, les concombres et les tomates.

Pour terminer, mettre le Tofu Fumé et napper le tout avec le reste de la sauce barbecue. Saupoudrer de flocons de piment. Servir aussitôt.

Astuce : vous pouvez remplacer la sauce barbecue par d'autres sauces ou dips de votre choix.



Burgers Amandes-Sésame « Western »

Faire cuire les hamburgers au four selon les indications sur l'emballage, les laisser refroidir. Râper grossièrement les cornichons (ou utiliser des cornichons râpés tout prêts). Chauffer les cornichons avec la sauce teriyaki dans une casserole, ne pas bouillir.

Couper les tomates en tranches de 0,5 cm. Couper les oignons en deux, puis en lamelles. Mélanger la moutarde au piment. Couper le Tofu Fumé Amandes-Sésame en deux dans le sens de la largeur et faire revenir les tranches dans de l'huile. Juste avant la fin du temps de cuisson, ajouter les oignons et les faire dorer rapidement.

Enduire les deux moitiés des pains hamburger avec la moutarde. Mettre les tranches de Tofu Fumé frites sur le dessous des hamburgers. Répartir les cornichons râpés et la sauce teriyaki sur le tofu. Ajouter deux tranches de tomates, une feuille de laitue et quelques lamelles d'oignons. Couvrir avec l'autre moitié du pain et déguster tout de suite.

Servir avec une salade verte.

Astuce : délicieux aussi avec du pain de campagne frais !

pour 4 personnes

400 g	de Tofu Fumé Amandes-Sésame
4	pains hamburger
3	cornichons
160 ml	de sauce sauce teriyaki vegane
2	tomates
1	oignon
2 cs	de moutarde
un peu	de piment en poudre
un peu	d'huile de friture
4	feuilles de laitue

Comparée à d'autres légumineuses, la graine de soja est celle qui présente la plus grande teneur en protéines de haute qualité. Malgré cela, cette plante est surtout destinée à l'alimentation des animaux partout dans le monde – génétiquement modifiée et cultivée en monoculture, au détriment de la forêt tropicale. Avec leur projet « 1000 Jardins – L'Expérience Soja » Taifun et l'université de Hohenheim montrent que ce n'est pas une fatalité. Le but de l'initiative lancée en 2016 : établir le soja bio en Allemagne et le mettre directement à disposition de l'alimentation humaine. De nombreuses variétés de soja sont cultivées et testées dans le cadre du projet – avec l'aide de 1000 jardiniers amateurs et professionnels. Plus d'infos sur **www.1000gärten.de**