

# LE TOFU



## Saviez-vous que?

Le tofu est fait à partir de fèves de soya dont on extrait le «jus». Une fois le jus solidifié, on obtient des blocs de tofu.



## Pourquoi on l'aime?

Le tofu n'a pas d'odeur ni de goût. Ainsi il prend les saveur du plat dans lequel il est ajouté! Il est aussi une option économique pour varier ses repas.

## Comment le conserver?

Une fois déballé, le **tofu ferme** non utilisé doit être plongé dans l'eau et gardé au réfrigérateur. Si l'eau est changée tous les deux jours, vous pourrez le conserver **jusqu'à une semaine**.

Le **tofu soyeux** se conserve seulement **2-3 jours** au réfrigérateur.

## Comment le choisir?

Il existe deux types de tofu : **soyeux** et **ferme**. Le tofu ferme est surtout utilisé en tranche, en cube, émietté ou râpé dans les sautés ou les grillades.

Le tofu soyeux est surtout utilisé en purée dans les desserts, les potages crémeux, vinaigrettes et trempettes.

## Bon à savoir!

Il est préférable d'offrir le tofu ferme aux enfants en bas âge, puisque le soyeux contient moins de fer et de protéines, deux éléments importants dans l'alimentation des tout-petits.

## 5 suggestions d'utilisation

- Le tofu ferme (râpé ou émietté) remplace bien la viande hachée dans le **pâté chinois**, la **lasagne**, la **moussaka**, la **sauce spaghetti** et le **chili**.
- Bien assaisonné, le tofu ferme est excellent en **burger** et grillé comme un steak au barbecue.
- Le tofu soyeux remplace bien la **mayonnaise** dans les trempettes et les sauces.
- Choisissez le tofu soyeux dans les **laits frappés (smoothies)** ou les **desserts**.
- Les mets asiatiques regorgent de tofu. Inspirez-vous pour une **soupe thaïe** ou **vietnamienne**.

## Le truc anti-gaspillage

Vous avez peur de ne pas utiliser votre tofu ferme avant la date de péremption?

**Congelez-le!** Il se conservera jusqu'à **2 mois**.

Attention! Le **tofu soyeux**, lui, ne se congèle pas.