

13 MARINADES GENIALES POUR OBTENIR DU TOFU EXTRA DELICIEUX!

TESTEES ET APPROUVEES



Tofu, le mal aimé

Il faut bien l'avouer, de prime abord, le tofu ne soulève pas l'enthousiasme. Lorsqu'on ne le connaît pas, il apparaît comme une petite chose insipide à laquelle on reste indifférent. On ne conteste pas forcément son intérêt, surtout en ce qui concerne son apport protéinique, mais ça n'emballe pas les foules.

Pourtant, lorsqu'on sillonne l'Asie, on le retrouve régulièrement dans les assiettes. Pourquoi donc? Est-ce que ça voudrait dire que les consommateurs orientaux n'ont pas d'impératif de gourmandise? Lorsqu'on voit la variété d'épices et d'herbes en tous genres qui existent pour donner de la vie à leurs plats, il est clair que ce n'est pas le cas !

Et c'est peut-être là que se trouve la réponse! Le tofu, c'est l'excitation de la page blanche!

C'est se dire "il est prêt à tout, il se prête à tout, comment vais-je le façonner?" Car, oui, c'est vrai, le tofu ne se distingue pas par une saveur détonnante. Encore que, il y a des qualités de tofu très différentes. Le déguster chaud, tout frais, est très différent que de le sortir de son emballage...

Non, le tofu se distingue par son extraordinaire pouvoir de caméléon de la cuisine! Il y a mille façons de le cuisiner : on le rissole, on le frit, on le hache, on le grille au barbecue, on le poche, on en fait des boulettes, des saucisses, des farces...

C'est d'ailleurs pour cette raison que les apprentis végétariens l'adoptent souvent dans leurs nouvelles habitudes gastronomiques. Sa teneur protéinique et sa souplesse d'utilisation en font un ingrédient clé lorsqu'on tâtonne dans le vaste monde du végétarisme.

En ce qui concerne son goût, un océan de créativité s'offre à nous! Cet océan est aussi large que la panoplie d'épices qui existent dans le monde. Aussi large que leur combinaison entre elles. Aussi débridé qu'incongru. Aussi surprenant que modulable.

Impossible de faire le tour complet de toutes leurs possibilités. Mais je vous propose déjà mes recettes, si vous voulez mettre un pied dans le temple. Elles ont été cuisinées, testées et approuvées. Par mes mains, mes casseroles et mon palais !

Ils sont treize à table, mes tofus. Je vous présente leurs chères et tendres marinades!

PREAMBULE

Avant toute chose, il me semble nécessaire de vous donner quelques petites précisions “techniques” qui pourront vous aider à appréhender la préparation de vos recettes avec du tofu mariné.

EXPLICATION DES QUANTITES

Les recettes que je vous donnerai ci-dessous concernent les marinades du tofu, à proprement parler.

Vous pouvez partir du principe que l'ensemble des dosages que je vous cite sont destinés à faire mariner **un bloc de tofu ferme de 250 grammes.**

Les ingrédients que j'ai indiqués dans ces marinades respectent un équilibre entre l'acide et le sucré. Cependant, il se peut que nous n'ayons pas toujours les mêmes goûts quant à la puissance des saveurs.

Ainsi, si vous n'aimez pas l'ail, n'hésitez pas à zapper cet ingrédient. Par contre, remplacez-le par un autre condiment fort en goût, sinon vous risquez d'avoir quelque chose d'inintéressant. Si vous adorez le sucré, vous pouvez accentuer le dosage du sucre, miel ou sirop de la recette. La cuisine est une question de goût et de créativité. Je vous propose la mienne, n'hésitez pas à déployer la vôtre. Mais il faut toujours veiller à conserver l'équilibre entre les saveurs.

LES RECETTES ET TECHNIQUES DE CUISSON

J'ai utilisé le tofu mariné de différentes façons, dans différents plats. Il se peut que j'ai publié la recette sur mon blog chan-cuisineasiatique.com. Si tel est le cas, je vous place le lien qui vous permet de retrouver la recette complète.

Il y a également différentes techniques qui vous permettent de cuisiner le tofu, après marinade. Vous pouvez le faire griller au four, le sauter, le paner... J'ai par exemple réalisé des boulettes avec l'une de mes marinades (celle au sésame).

Une des méthodes que j'affectionne est de paner le tofu. Soit avec de la fécule (maïs ou pomme de terre), soit avec de la farine de riz grillé. Vous pouvez également le paner avec de la chapelure...

Bref, tout cela pour vous dire que la marinade est un processus de la recette. Et vous pouvez tout à fait vous arrêter là et utiliser le tofu mariné tel quel. Mais vous avez également une grande cour de récréation pour jouer avec ce tofu, une fois qu'il est prêt :-)

IMPREGNATION TECHNIQUE

La marinade implique une imprégnation maximale.

Pour ce faire, il y a deux critères qui ont leur importance, en fonction de la puissance du goût que vous désirez obtenir.

1) **La réceptivité du tofu**: je veux dire par là sa capacité à recevoir les molécules qui pourront l'imprégner. Si votre tofu est gorgé d'eau, il est plus difficile, pour lui, de laisser pénétrer les arômes que vous lui destinez. Il est donc souhaitable de le presser délicatement, en l'enveloppant dans une étamine (ou un quelconque linge propre) et de placer un poids dessus pendant 5 à 10 minutes.

2) **Le temps de pause**: pour faire mariner un tofu, il faut lui laisser un temps d'absorption minimal. On l'estime généralement à 20 minutes. Mais franchement, si vous pouvez le faire le matin pour le soir, voire la veille pour le lendemain, c'est préférable.

IMPREGNATION GUSTATIVE

On peut combiner les épices, jus, condiments... comme on le souhaite pour donner du goût à son tofu. Mais ce qui, pour moi, est complètement indispensable, est de lui donner un acide qui lui ouvrira les chakras, en quelque sorte, pour recevoir la marinade!

Qu'il s'agisse de jus de citron ou de vinaigre (de cidre, de riz, de vin, ...), c'est un indispensable pour réaliser une base de marinade.

Les saveurs piquantes et sucrées imprègnent également extrêmement bien Mister Tofu. Ainsi si vous aimez le piment, pas d'hésitation à lui adjoindre de la sauce Sriracha, du Gochujang, du Sambal Oelek, du Tabasco... Idem pour le sucré où vous pourrez jongler avec du sirop d'érable, du sirop d'agave, du miel ou pourquoi pas du jus de fruits bien sucré.

BATCH COOKING

Un mot rapide pour les adeptes du batch cooking: le tofu est votre allié! En effet, contrairement à d'autres denrées qu'on pourrait craindre de laisser dans le réfrigérateur trop longtemps, le tofu y bonifie sa marinade. Il tiendra sans problème 5 jours et vous pouvez également le congeler sans inquiétude.

Le tofu est une option fidèle et efficace pour une semaine de repas rapides et complets. La protéine sera déjà présente grâce au tofu, on le fait sauter rapides au wok avec un légume prédécoupé ou congelé, et on le sert avec du riz, batchcooké également.

LA BARBECUE

Si, comme moi, vous êtes un fan de banh mi, cette recette est pour vous !

Le tofu, préparé de cette façon, sera excellent dans ce sandwich vietnamien qui fait la part belle aux crudités.

Mais il est également tout à fait indiqué de l'utiliser sur des brochettes au barbecue. Oignons, poivrons et tomates pourront l'accompagner sur son pic et se faire dorer à la flamme les soirs d'été.

Ingrédients:

- tofu ferme
- citron
- 1 cas de paprika fumé
- 1 cac d'ail en poudre
- 1 cas de sauce sriracha
- 1 cas de sauce soja

Découpez le tofu en tranches et pochez-le dans de l'eau salée quelques minutes. Ensuite, égouttez-le et faites le mariner dans un mélange de paprika fumé,ail, citron,sauce sriracha et sauce soja. Faites le sauter aller-retour dans le wok et hop, votre tofu est prêt !





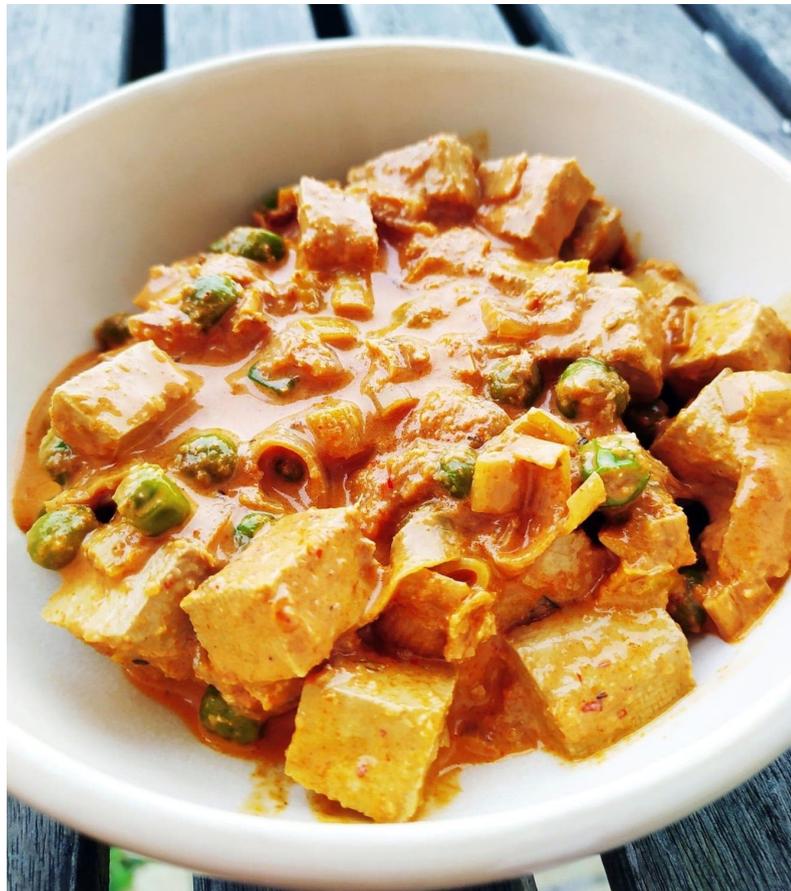
LA GINGEMBRE

Le gingembre a une force de frappe citronnée très intéressante pour pénétrer au coeur du tofu. Le citron, grâce à son acidité, lui frayera un chemin tout indiqué. Un peu de sauce soja pour approfondir le goût et saler le tofu. Ainsi que du sucre pour la douceur qui fédérera les autres saveurs dans l'assaisonnement de ce tofu.

Ingrédients:

- une rasade de sauce soja claire
- 1 cas d'huile végétale
- le jus d'un demi citron vert
- 1 cac de sucre de canne
- 4 cm de gingembre frais

Je l'ai utilisé pour réaliser une recette de [tofu au curry Panang, petits pois et poireau.](#)



LA TERYIAKI

La sauce teryiaki est un grand classique de la cuisine japonaise. On la déguste souvent avec ces petites brochettes de poulet.

J'ai choisi d'en faire une marinade pour réaliser une délicieuse recette 100% végétale et 100% comfort food! Le tofu sera sauté au wok avec des oignons fondants et servi sur une purée bien chaude.

Ingrédients

- 1 cas de sirop d'agave
- 2 cas de sauce soja foncée (important)
- 1 cas de vinaigre de riz
- 2cm de gingembre émincé



LA SESAME

Attention, attention, recette préférée en vue! Ouvrez les grands les yeux, cette recette va vous ravir les papilles! On est dans quelque chose de bien gourmand et ça ne sera sans doute pas la recette la plus light de son équipe. Mais mon Dieu, qu'elle est dé-li-cieu-se !

Si vous connaissez le tahini (la purée de sésame) au travers de vos dégustations de houmous par exemple, vous savez déjà que c'est un bonheur... Lorsqu'il marine le tofu, il le texturise et en fait un bonbon fondant sous le palais.

Ici, je l'ai cuisiné [avec du potimarron et du poivron rouge](#). Et j'ai mangé le tout dans une baguette avec un peu de salade. Subjuguée !

Ingrédients:

- 3 cas de tahini
- 1 cas de vinaigre de riz
- 1 trait de citron jaune
- 2 gousses d'ail
- sel fin
- eau tiède



DUO DE MARINADES POUR PHO VEGETALIEN

Nous y voilà! Beaucoup d'amateurs de cuisine asiatique apprécient le Pho, cette soupe vietnamienne pleine de saveur, agrémentée d'herbes fraîches. Elle est explosive en bouche et extrêmement saine grâce aux multiples crudités qui l'agrémentent en topping.

Seulement voilà, ce fameux bouillon est réalisé pendant de longues heures à base de boeuf, parfois de poulet. **Comment remplacer la viande, et dans le goût et dans la texture?**

Voici ma solution, et je n'en suis pas peu fière vu le goût absolument exquis de cette soupe! Exceptionnellement, je vous explique ici la teneur des marinades mais également le reste de la recette. Elle est assez technique et plutôt longue. La recette de la soupe originale à base de viande prend une journée, ce sera également le cas de cette soupe végétalienne.

J'ai choisi de mariner le tofu d'une double façon car le Pho est souvent servi avec deux sauces: l'une piquante et l'autre plus douce. Mes marinades répliquent donc cette double proposition.

Mes garnitures ne sont pas typiques du Pho car je n'avais pas envie d'ajouter des germes de soja puisqu'il y a déjà du tofu dans mon assiette. Je lui ai donc préféré le Pak Choy. Idem pour l'oignon rouge qui n'est pas classique: le brûler va d'autant plus faire ressortir son côté sucré, ce dont j'avais envie.

Voici la liste des ingrédients nécessaires aux différentes étapes.

POCHAGE

- bâton de cannelle
- étoile de badiane

MARINADE DOUCE

- 1 étoile de badiane
- 1 cac d'ail en poudre
- 1 cas de mélange épices poulet contenant: clous de girofle, laurier, gingembre, cardamome, noix de muscade, cannelle
- 1 cac de sel
- un trait de citron

MARINADE PIQUANTE

- Gochujang (pâte de piment coréen)
- Gochugaru (piment broyé coréen)
- Citron

BOUILLON

- dix champignons shiitake
- 5 cm de gingembre
- 5 grammes d'algue kombu
- 1 oignon rouge
- 2 étoiles de badiane
- 2 écorces de cannelle
- 6 clous de girofle
- 6 cardamome vertes
- 10 baies de coriandre
- 1 cac de sucre
- sel

GARNITURE

- pak choy
- oignon rouge
- un bouquet de menthe
- des nouilles de riz (80gr pp)

Préparation

Etape 1: commencez par découper votre tofu en carrés de 3 cm sur épaisseur de 1 cm puis pochez le 5 minutes dans de l'eau bouillante avec du sel, badiane et cannelle. Egouttez le soigneusement.

Etape 2: faites mariner vos tofus respectifs avec l'ensemble des ingrédients appartenant à leur marinade.

Etape 3: découpez votre oignon rouge et votre gingembre en tranches puis faites griller grâce au grill du four. Ils doivent être brûlés (pas complètement noirs non plus!) Ensuite, préparez votre bouillon en intégrant l'ensemble des ingrédients indiqués, oignon et gingembre compris. Faites le chauffer à feu doux pendant 30 minutes puis à feu vif pendant 30 minutes. Ensuite coupez le feu et placez un couvercle. Oubliez le pendant 4 heures

Etape 4: 1h avant dégustation, faites chauffer doucement votre bouillon pendant 20 minutes. Ensuite, passez le à l'écumoire pour n'en récupérer qu'un bouillon clair que vous remettez sur le feu doux. Vous pouvez réserver les shiitake et les émincer sur le côté, ils vous serviront pour la garniture.

Etape 5: faites tremper vos nouilles de riz dans de l'eau à température ambiante

Etape 6: ciseler votre oignon rouge et nettoyer vos feuilles de menthe. Réserver

Etape 7: émincer votre pak choy et faites le sauter avec sel et poivre quelques minutes.

Etape 8: rouler votre tofu mariné à la badiane dans de la maizena et faites le sauter dans le wok. Faites ensuite sauter (sans maizena) votre tofu piquant.

Etape 9: plongez vos nouilles de riz 2-3 minutes dans le bouillon chaud

Etape 10: servez le tout avec le bouillon et les nouilles, sur lesquelles vous déposerez l'ensemble des garnitures: shiitake, pak choy, deux tofus, oignons rouges.

Etape 11: roulez vous par terre. C'est bon, hein?



L'HERBACEE

Ca, c'est typiquement le type de tofu que je batchcooke sans hésitation. Il es très simple, il a beaucoup de goût et il va avec tout ou quasi. Le basilic thai lui donne une saveur puissante, tempérée par la sucrosité de l'eau de coco (pas le lait, l'eau) et relevée par de l'ail.

Je l'ai dégusté, affamée, en rentrant d'une journée difficile où je n'avais vraiment pas envie de cuisiner. Hop, un bol de riz, quelques tomates cerises, un bon tofu parfumé et le tour était joué!

Ingrédients:

- une dizaine de feuilles de basilic thai
- un trait de citron
- 2 cas d'eau de coco (commerce ou provenant directement de la noix)
- 1 cas d'ail en poudre
- une pincée de sel



LA CACAHUETE

Quand on veut faire apprécier le tofu aux plus hésitants, le tofu à la cacahuète est souvent un bon point de départ. Il a ce petit côté gourmand et ludique, qui rappelle les barres chocolatées qui font le bonheur des petits et des grands.

Ici, je l'ai cuisiné en [wok avec des pousses de soja](#)

Ingrédients:

- 1 cas de beurre de cacahuètes salé fait maison (de préférence sinon le plus simple possible si c'est celui du commerce)
- 1 cac d'ail en poudre
- 1 cas de vinaigre de riz
- 1 cas de sirop d'agave
- 1 cas de Ssamjang (miso pimenté coréen)
- 1 cas d'eau pour rendre le tout plus fluide



LA BIPOLAIRE

En Belgique, on a ce qu'on appelle "la **salade liégeoise**". C'est une combinaison de haricots princesses, pommes de terre, lardons et oignons qu'on sert en salade.

C'est en pensant à ce plat que j'ai mariné ce tofu avec du vinaigre balsamique et de la sauce soja foncée. Pour finalement dévier un poil de ma route et en faire **un plat à mi chemin entre le petit salé aux lentilles végétal et la salade liégeoise!**

En effet, j'ai finalement cuit des lentilles du Puy que j'ai fait sauter avec des haricots verts, des oignons et mon tofu mariné.

Ingrédients:

- 2 cas de vinaigre balsamique
- 2 cas de sauce soja foncée
- un trait de vinaigre d'alcool



LE MAPO TOFU

Le mapo tofu fait partie des grands classiques de la cuisine chinoise. Il est absolument délicieux et fait merveille au coeur d'[une recette de nouilles sautées](#). Par expérience, tout le monde se jette dessus et il ne faut pas espérer avoir une seconde assiette, le plat est v-i-d-e!

Voici la recette de la marinade du tofu

Ingrédients:

- 2 cas de sauce de haricots noirs à l'ail
- fécule de maïs
- ail
- 2 cas de sauce soja
- 1 cas de Gochujang
- vinaigre de cidre
- 1 cas d'huile de sésame toasté
- 1 cac de ginger tea (ou un peu de gingembre frais avec 1 cac de sucre)
- eau



LA POMME

En pleine saison des pommes bien sucrées et acides, j'ai eu envie de tester une recette sucrée-salée avec une marinade à base de pommes, agrémentée de raisins secs.

Belle surprise! Le résultat est délicatement aromatisé et sucré, sans être écoeurant. Utilisez de préférence une variété de pommes rouges (Jonagold, Elstar,..).

Pour cuisiner le tofu, [je l'ai roulé dans de la maizena puis je l'ai sauté au wok.](#)

Ingrédients:

- jus de 2 pommes (bio de préférence)
- 3 cas de vinaigre de cidre
- une poignée de raisins secs



LA CITRONNELLE

J'ai eu envie de tenter une marinade à la citronnelle car cela se fait beaucoup en Thaïlande. J'en ai réalisé une, toute simple, avec seulement trois ingrédients.

Ingrédients:

- Huile de coco
- citronnelle hachée très fin (ou mixée)
- sel

Le tofu coco citronnelle que j'ai pu déguster dans des restaurants vietnamiens ou laotiens était souvent servi grillé, en brochette.

J'ai eu envie de faire quelque chose d'un peu différent. Je l'ai donc sauté avec des haricots princesses et des tomates cerises, et servi sur un pancake salé aux oignons frits. La citronnelle avait extrêmement bien pénétré le tofu et lui donnait un coup de fouet très frais.



LA DOENJANG

Le Doenjang est une **pâte de soja fermentée coréenne**. Même si en composition et en nutriments, on peut rapprocher cela du miso japonais, le goût du Doenjang est tout à fait typique. Il est assez fort, plutôt profond et se rapprocherait plus de la saveur d'un cube de bouillon ou de la sauce Maggi.

Comme son goût est puissant, je ne l'ai pas associé à une épice. J'ai uniquement ajouté une pointe de citron pour lui fournir un peu d'acidité.

Ingrédients:

- 2 cas de Doenjang
- citron

J'ai enduit tout mon tofu de cette marinade et je l'ai laissé deux jours dans mon frigo. Suite à quoi je l'ai utilisé pour réaliser des courgettes farcies en l'émiettant dans du quinoa (mélange de riz, de quinoa et de sésame). J'ai terminé avec un trait de Gochujang avant dégustation.

Délicieux!



Merci pour votre lecture de ces recettes !

J'espère qu'elles vous auront ouvert de nouveaux chemins de créativité culinaire pour intégrer le tofu dans votre alimentation.

Une alimentation harmonieuse est souvent le résultat d'une diversification alimentaire bien gérée.

Avoir un maximum de recettes savoureuses dans ses tiroirs nous aidera donc également à conserver une santé verdoyante!

Si vous avez testé et aimé une de ces recettes, n'hésitez pas à la poster sur le groupe Facebook

[Cuisine asiatique: recettes végétariennes](#)

Le Blog de Chan-cuisineasiatique.com vous propose également régulièrement de nouvelles recettes.

A bientôt !