

# Atelier de cuisine thématique

Déguster le tofu de  
l'entrée au dessert

La Bouffe du Carrefour



## Pancakes au tofu, poireaux, jambon et érable (8 pancakes)

### Ingrédients :

#### *Pour les crêpes :*

- 1/2 t. de tofu soyeux nature
- 1 1/2 t. de lait
- 2 c. à s. de sucre
- 1 1/2 t. de farine tout usage
- 1/2 c. à t. de sel
- 2 c. à s. de poudre à pâte
- 3 c. à s. de beurre, fondu

#### *Pour la garniture :*

- 1 c. à s. de beurre
- 1/4 de t. de sirop d'érable
- 1 c. à s. de moutarde de Dijon
- Sel et poivre, au goût
- 1/3 de t. de jus de pomme naturel
- 2 t. de poireau, coupé en rondelles de 1/2 cm
- 1 1/4 de t. de jambon, coupé en petits dés
- 1/4 de t. de ciboulette, coupée en tronçons de 1 cm



### Préparation :

1. Au pied-mélangeur, broyer le tofu avec le lait et le sucre. Transférer dans un bol, puis ajouter la farine, le sel et la poudre à pâte graduellement en fouettant afin d'éviter la formation de grumeaux. Incorporer le beurre, bien mélanger, puis laisser reposer à température ambiante.
2. Dans une poêle, à feu moyen-vif, faire fondre le beurre, puis cuire le poireau et le jambon pendant 5 minutes.
3. Ajouter le jus de pomme, le sirop d'érable et la moutarde de Dijon, puis poursuivre la cuisson jusqu'à ce que le liquide devienne sirupeux. Assaisonner, ajouter la ciboulette, puis réserver.
4. Dans une grande poêle antiadhésive, à feu moyen, déposer 2 cuillères à soupe bien combles de mélange afin de former des crêpes de 12 cm de diamètre. Lorsque des bulles apparaissent dans la pâte, tourner la crêpe et cuire pendant 1 minute. Poursuivre ainsi jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de mélange.
5. Servir avec la garniture et arroser de sirop d'érable.

## Trempeur chaude aux artichauts

(Environ 3 tasses)

### Ingrédients :

- Poivre et sel
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 1 oignon jaune haché
- 2 c. à s. de moutarde de Dijon
- 2 t. de bébés épinards hachés
- ¼ t. de farine tout usage non blanchie
- 1 t. de lait (ou lait de soya nature pour la version végétalienne)
- 1 paquet de 300 g de tofu mou
- 1 boîte de 400 ml de cœurs d'artichauts égouttés et hachés grossièrement
- ¾ t. de fromage mozzarella râpé (omettre pour la version végétalienne)
- 1 sachet de 77 g de crème de poireau (omettre pour moins de sel)



### Préparation :

1. Chauffer un poêlon antiadhésif à feu moyen, verser l'huile et ajouter l'oignon. Cuire 5 minutes en remuant de temps en temps pour dorer l'oignon.
2. Pendant la cuisson des oignons, mixer au mélangeur électrique (*blender*) le tofu, la boisson de soya, la farine et la moutarde pour obtenir une préparation lisse et onctueuse.
3. Lorsque les oignons sont cuits, ajouter les épinards et les artichauts. Réduire à feu doux, verser le mélange de tofu dans le poêlon et remuer jusqu'à épaississement.
4. Retirer du feu, ajouter le sachet de soupe, poivrer généreusement et ajouter une pincée de sel. Transvider dans un plat huilé allant au four. Parsemer de fromage et mettre au four à *broil* 2 à 3 minutes.
5. Se conserve 3 jours au réfrigérateur et ne se congèle pas.

Note : En remplaçant le lait par une boisson végétale et en misant sur le tofu plutôt que sur le fromage, on obtient une trempeur tout aussi onctueuse qui convient autant aux végétaliens qu'aux personnes allergiques ou intolérantes aux produits laitiers. De plus, en la comparant à d'autres recettes de trempeur aux artichauts, la nôtre contient environ six fois moins de gras et deux fois moins de sel.

## Nouilles Soba asiatique au tofu et champignons

(2 portions)

### Ingrédients :

- Sel et poivre
- 1 gousse d'ail, hachée finement
- 1/4 de t. de petits pois surgelés
- 2 ½ c. à t. de mirin
- 2 ½ c. à t. de sauce soya
- 1 ½ c. à t. d'huile de sésame grillé
- 7 oz de nouilles soba (ou autres)
- 1 c. à s. de beurre
- 8 oz de champignons, au choix
- Un filet d'huile de canola, pour la cuisson
- 1 tasse de tofu, coupé en cubes d'environ ½ cm
- Une poignée de persil frais, haché finement



### Préparation :+

1. Dans une grande casserole d'eau bouillante, cuire les pâtes comme indiqué sur l'emballage. Égoutter et réserver.
2. Dans une poêle, faire chauffer l'huile de canola, puis faire dorer les champignons et le tofu à feu vif.
3. Baisser le feu, ajouter le beurre, puis assaisonner de sel et de poivre. Ajouter l'ail et les petits pois, puis poursuivre la cuisson pendant 2 minutes.
4. Ajouter le reste des ingrédients ainsi que les pâtes. Bien mélanger, rectifier l'assaisonnement, puis servir.

## Burgers de tofu pané

(4 portions)

### Ingrédients :

#### *Tofu pané :*

- 1 paquet de tofu ferme ou extra-ferme, coupé en 12 pavés et trempé dans 2 t. de bouillon de poulet (**demander de l'aide à l'animatrice pour la coupe du tofu**)
- 1 1/2 t. de farine tout usage non blanchie
- 3/4 t. d'eau
- 4 c. à t. de paprika
- 1/4 c. à t. de poivre de Cayenne
- 1/2 c. à t. de cumin
- 1/2 c. à t. de curcuma
- 1 c. à t. de poudre d'oignon
- 1 c. à s. d'origan
- 5 c. à s. d'huile d'olive
- Sel et poivre



#### *Hamburgers :*

- 12 pains à mini-hamburgers
- Mayonnaise
- Moutarde de Dijon
- 4 grandes tranches de fromage
- 4 grandes tranches de tomate
- 4 feuilles de laitue frisée
- 1 avocat, ferme mais mûr, pelé et tranché

### Préparation :

#### Tofu pané :

1. Dans un bol, mélanger 1 t. de farine avec l'eau et les épices. Saler et poivrer. Réserver. (**demander de l'aide à l'animatrice pour la texture de la pâte**)
2. Saupoudrer le reste de farine (1/2 t.) sur les tranches de tofu et retirer l'excédent. Faire griller les tranches de tofu dans une poêle antiadhésive avec 2 c. à s. d'huile, laisser tempérer, puis enrober le tofu de la pâte épicée. Réserver.
3. Dans la poêle, chauffer le reste de l'huile. Dorer le tofu environ 3 à 4 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce qu'il soit croustillant. Égoutter sur un papier absorbant.

#### Hamburgers :

4. Dans un four chaud, dorer l'intérieur des pains. Tartiner l'intérieur des pains de mayonnaise et de moutarde. Déposer une tranche de fromage et le tofu sur la base des pains. Garnir de tomate, de laitue et d'avocat. Recouvrir de pain.

## **Brownie au chocolat**

(14 portions)

### Ingrédients :

- 9 oz de tofu soyeux
- 1/4 de t. d'huile végétale
- 1 t. de sirop d'érable
- 1 c. à s. d'extrait de vanille
- 1 t. de farine
- 1 c. à t. de poudre à pâte
- 1/2 t. de poudre de cacao
- 1 1/2 t. de pépites de chocolat noir



### Préparation :

1. Préchauffer le four à 350 °F. Tapisser un moule d'environ 12 po x 8 po de papier parchemin. Réserver.
2. Dans un bol, verser le tofu, l'huile, le sirop d'érable et l'extrait de vanille. À l'aide d'un pied-mélangeur, mixer jusqu'à l'obtention d'une texture lisse et homogène.
3. Ajouter la farine, la poudre à pâte et la poudre de cacao, puis bien mélanger.
4. Ajouter les pépites de chocolat, bien mélanger, verser au fond du moule, puis enfourner pendant 45 minutes.
5. Les jours suivants, faire chauffer avant de déguster afin que les pépites de chocolat soient fondantes.

## **Garniture crémeuse au tofu et au chocolat**

(4 portions)

### Ingrédients :

- 100 g de chocolat au lait
- 150 g de tofu dessert
- 1/2 t. de crème à fouetter 35%

### Préparation :

1. Au bain-marie ou au micro-ondes (en intervalles), faire fondre le chocolat au lait.
2. Au mélangeur, broyer le chocolat fondu avec le tofu. Réserver.
3. Dans un autre bol, fouetter la crème jusqu'à l'obtention de pics fermes.
4. Incorporer délicatement le mélange de tofu et de chocolat à la crème fouettée.  
Placer au frigo pendant un minimum de 2 heures. Servir.

## Références

<http://cuisinefuteeparentspresses.telequebec.tv/recettes/319/trempepette-chaude-aux-artichauts>

<http://www.troisfoisparjour.com/fr/recettes/brunchs-petits-dejeuners/crepes-pancakes-au-tofu-camoufle-garniture-au-poireau-au-jambon-et-a-l-erable>

<http://www.troisfoisparjour.com/fr/recettes/desserts/brownie-au-chocolat-a-base-de-tofu>

<http://www.troisfoisparjour.com/fr/recettes/pates-riz/nouilles-soba-asiatiques-au-tofu-champignons>

<https://www.ricardocuisine.com/recettes/6105-burgers-au-tofu-pane>