

Intégrer le tofu



Recette de base	Ingrédient à substituer par le tofu	Méthode de préparation du tofu	Suggestions
Macaroni tout garni	Boeuf haché	Râper du tofu ferme ou extra-ferme	Pour plus de goût et de texture, ajouter des champignons blancs sautés et/ou remplacer le liquide de cuisson par du bouillon de boeuf.
Sauce à spaghetti	Boeuf haché	Râper du tofu ferme ou extra-ferme	Ajouter des champignons sautés et du bouillon de boeuf; bien mijoter la sauce pour marier les saveurs.
Sauté asiatique, riz frit, soupe ramen, nouilles asiatiques	Poulet/porc/bœuf	Couper en cubes ou en bâtonnets du tofu ferme ou extra-ferme	Pour du tofu croustillant : enrober des cubes de féculé de maïs avant de frire à la poêle. Pour du tofu plus goûteux : faire dorer le tofu dans l'huile, puis ajouter un peu de sauce soya et bien mélanger.
Cari mijoté (ex. poulet au beurre)	Poulet	Couper en cubes ou en bâtonnets du tofu ferme ou extra ferme	Prendre le temps de bien mijoter le tofu dans la sauce. Au besoin, ajouter un peu d'eau.
Pizza toute garnie	Charcuterie	Couper des tranches très fines de tofu ferme ou extra ferme	Mettre des tranches de tofu très fines entre la sauce et le reste des ingrédients.
Sauce rosée pour pâtes	Crème	Ajouter un paquet de tofu soyeux	Ajouter du tofu soyeux à une sauce tomate et réduire en purée.

