

| Mon corps aime |



Les recettes du potage aux épinards et tofu, de la salade de fenouil au tempeh et des petites galettes aux légumes sont tirées de :

Tofu&Soja de Hu Shao Bei, La Plage Éditeur, 19,50 €
www.laplage.fr

Bienvenue dans la soja connexion

Cuite et consommée telle quelle, la graine de soja est relativement indigeste. C'est pourquoi depuis la nuit des temps, les Asiatiques la préparent sous différentes formes, tonyu et autres tofu. L'art de faire du tofu se transmet de maître à disciple. Le soja est très apprécié des gastronomes et se déguste sous une multitude de mets. Zoom sur les plus connus.

LE TONYU OU LAIT DE SOJA



Les graines de soja sont broyées dans de l'eau. Une fois filtré, ce jus devient du lait de soja. Au Japon, on récupère la peau du lait pour en faire des rouleaux de riz ou de légumes.

Le lait de soja devient yaourts, crèmes, etc. Si vous remplacez complètement le lait de vache par du lait de soja, choisissez des laits enrichis en calcium.



LE TOFU

Il provient de la coagulation du lait de soja. De goût discret, il prend la saveur des aliments auxquels il est associé. Il s'intègre aux soupes, aux salades, au wok et autres plats mijotés. On peut également le faire frire ou griller au barbecue. Il existe des tofu nature, fumés, ou aux herbes. Sa consistance varie également : à côté du tofu compact, on trouve des tofu soyeux, qui ont l'aspect d'une crème. Ils s'utilisent pour préparer des sauces sucrées, salées, des milk-shakes ou des smoothies.

Assiettes: 10€ chez Serrano, The Cornish Shop



Petites galettes aux légumes

Pour 5/6 galettes



- 220 g de tofu
- 150 g de riz ou de quinoa cuit
- 1 œuf
- 2 carottes
- 2 c. à s. de fécula ou de tapioca
- 1 c. à c. de cumin en poudre
- 1 gousse d'ail
- 1 petit bouquet de cerfeuil ou de persil
- 4 feuilles de sauge
- 2 c. à s. de sauce soja
- 2 c. à s. d'huile pour la cuisson

- Faites cuire les carottes 4 min dans un peu d'eau, puis râpez-les.
- Hachez finement la sauge, le cerfeuil (ou le persil) et l'ail dégermé. Émiettez le tofu à la fourchette. Battez l'œuf dans un petit bol.
- Dans un saladier, mélangez tous les ingrédients, salez, poivrez. Laissez reposer 10 min environ.
- Divisez le mélange en cinq ou six portions, formez des galettes d'un bon centimètre d'épaisseur environ. Faites-les rissoler 5 min de chaque côté. Servez chaud.

CUISINE BY CYRIL LIGNAC





Ceci n'est pas du soja !

Les pousses de soja n'ont rien de commun avec le soja. En fait ce sont des pousses de haricot mungo, dont la composition nutritionnelle est très différente du soja. Ce haricot contient 95 % d'eau et très peu de protéines.

LE MISO

Réduits en purée, salés et fermentés, les grains de soja deviennent du miso, un incontournable de la gastronomie japonaise. Dilué

dans un peu de bouillon, le miso est utilisé pour faire des soupes ou pour relever la saveur d'un plat de tofu aux légumes.



LE TEMPEH

Ensemencés avec un ferment particulier, les grains de soja sont cuits puis fermentés pendant 24 heures. La pâte obtenue s'appelle

le tempeh. Cette spécialité indonésienne se consomme poêlée, marinée ou cuite à la vapeur.



Potage aux épinards et tofu

Pour 4 bols



75 cl de bouillon clair ou d'eau
80 g d'épinard frais
100 g de tofu
1 c. à s. de miso
Sel et poivre

- Faites bouillir un demi-litre d'eau. Laissez les épinards blanchir 1 min dans l'eau bouillante. Rincez-les, égouttez-les, essorez-les à la main et émincez-les.
- Coupez le tofu en petits cubes de 1,5 cm.
- Faites bouillir le bouillon, ajoutez les épinards et le tofu. Laissez cuire 2 min.
- Ajoutez le miso dilué préalablement avec un peu de bouillon. Servez chaud.





Salade de fenouil au tempah

Pour 2 personnes



1 tranche de 75 g de tempah de 1/2 cm
1 beau pied de fenouil
1 branche de céleri
1 branche d'estragon
1 c. à c. de graines de fenouil ou de cumin
1 c. à s. d'huile d'olive

Pour la sauce

1 c. à c. de vinaigre balsamique
1 c. à s. d'huile de noisette

- Dans une poêle huilée, faites rissoler le tempah jusqu'à ce qu'il soit doré. Ajoutez les graines de fenouil ou de cumin en milieu de cuisson. Quand le tempah est doré, posez-le sur un papier absorbant.
- Rincez, épluchez et ôtez les fils du fenouil et du céleri. Découpez le fenouil, le céleri et le tempah en petits bâtonnets.
- Dans un saladier, mélangez les légumes, le tempah, les graines de fenouil ou de cumin et les feuilles d'estragon. Ajoutez une cuillère à soupe d'huile d'olive.
- Dressez le tempah avec quelques légumes. Servez la sauce à part.



Smoothie fraise-banane-soja

Pour 2 personnes



100 g de fraises gariguettes
1/2 banane mûre
125 g de tofu « soyeux » (tendre)
10 cl de lait de soja nature
1 c. à s. de miel liquide

Le lait de soja et le tofu doivent être bien froids, juste sortis du réfrigérateur.

- Lavez et équeutez les fraises. Gardez-en quatre pour la garniture.
- Épluchez la banane et coupez-la en tranches.
- Dans le bol d'un mixeur, réunissez les fraises, la banane, le miel et le tofu. Mixez jusqu'à obtention d'une crème homogène. Ajoutez le lait de soja et mixez à nouveau.
- Versez dans quatre grands verres, garnissez le bord de chaque verre d'une fraise fendue en deux, et servez.