



SWISSOJA

BURGER DE TOFU AUX CHAMPIGNONS

(POUR 4 PERSONNES)

1 cs d'huile de sésame
2 cs de sauce soja
1 cs de jus de citron
200 g de tofu à choix
8 gros champignons de Paris
1-2 feuille de salade
4 grandes tomates cerise
2 cs de mayonnaise
Sel et poivre
Graines de sésame



Préparation :

Couper le pied des champignons et les faire mariner dans l'huile de sésame, la sauce soja et le jus de citron

Couper le tofu en tranche carrée de la grandeur des champignons

Couper les tomates en rondelles

Assembler les ingrédients en les plantant sur un cure-dent, en commençant par un champignon (faces bombées vers l'extérieur), une feuille de salade, de la mayonnaise, le mini-steak de tofu, une tranche de tomate, quelques pousses germées, le deuxième chapeau de champignon.



SWISSOJA

LASAGNE DE SAUMON ET COULIS DE TOMATE SECHEE

Pour la lasagne

Tofu aux algues
Tartare de saumon
Amandes en bâton
Zeste de citron ou citron confit

Pour la sauce

Lait de soja
Tapenade de tomate séchée
Baie de Goji
Huile d'olive
Sel, poivre



Préparation de la lasagne

Couper le tofu en lamelles de 5 mm d'épaisseur.

Mélanger le tartare de saumon, le citron, les amandes, le sel, le poivre et un peu d'huile d'olive.

Monter la lasagne en intercalant le tofu et la préparation de saumon dans un emporte-pièce de votre choix.

Cuire à 80° à four mixte avec 20% d'humidité pendant 15 min

La sauce

Faire bouillir le lait avec la tapenade et les baies de Goji. Mixer en montant avec l'huile d'olive, le sel et le piment.

Attention l'acidité fait coaguler le lait, donc il épaissi plus que normalement. Un petit coup de mixer pour lisser la sauce.

Mettre la sauce au fond de l'assiette, poser la lasagne et finir d'une petite déco de légumes ou autres



SWISSOJA

TOMATES FARICE AU TOFU

(POUR 4 PERSONNES)

200 g tofu basilic
4 pces de tomates grosses
150 g champignons de Paris
2 pces échalote
2 pces gousse d'ail
50 g mie de pain
Persil haché
Sel, poivre
5 dl lait de soja
Jus de citron
Pesto
Sel, poivre



Préparation :

Enlever le couvercle des tomates et les évider
Hachez le tofu, les échalotes, les champignons et l'ail.
Faire revenir les échalotes, les champignons et l'ail.
Mélanger le tofu haché, la pulpe de tomates, l'ail, les échalotes, les champignons, la mie de pain et le persil
Assaisonner
Farcir les tomates, remettre le couvercle et cuire au four env. 15mn.

La sauce

Faire bouillir le lait de soja avec le pesto
Ajouter les quelques gouttes de jus de citron
Mixer le tout



SWISSOJA

SALADE À LA THAI

(POUR 4 PERSONNES)

150g de chou chinois
½ concombre
1 avocat
1 oignon frais (avec la tige verte)
40g d'algues fraîches (dans du gros sel)
40g de vermicelles de riz
130g de tofu au curry
100g de cajou
1 pincée de piment en poudre
1 pincée de paprika fumé
1 citron vert (lime)
1 CS d'huile d'olive
2 CS d'huile de sésame
1 CS de vinaigre de cidre de pomme
½ cc de gingembre en poudre
Sel, poivre



Couper le chou chinois, le concombre, l'avocat, l'oignon vert en fines tranches.

Rincer les algues dans un bol d'eau froide, pour enlever le gros sel. Cuire les vermicelles selon les indications du paquet, et les passer ensuite sous l'eau froide, dans un chinois.

Découper le tofu en cubes.

Dans une poêle huilée à l'huile de coco, faire revenir les noix de cajou, avec une pincée de piment et de paprika fumé en poudre, durant 3-4 minutes.

Placer ces ingrédients dans un grand bol. Y ajouter le zeste et le jus du citron vert, l'huile d'olive et de sésame, le vinaigre de cidre de pomme, le gingembre, l'ail pressé, et le sel.

1. Servir frais, en entrée ou en accompagnement.

Dans un bol, déposer tous les autres ingrédients, mis à part le tofu, et mélanger avec une fourchette



SWISSOJA

BOLOGNAISE VÉGÉTALE

(POUR 10 PERSONNES)

900g tofu haché nature
100g tofu haché fumé
200g oignons haché
300g carotte en brunoise
40g ail en purée
10g herbes de Provence
1 boîte tomate concassée
20g bouillon de légumes
2dl huile olive
10 dl eau
Sel, poivre, sucre



Préparation :

Faire revenir avec un peu de coloration les tofus hachés dans 1dl d'huile, réserver
Faire revenir les oignons, les carottes, l'ail et l'herbe dans 1dl d'huile
Ajouter la tomate pelée, le bouillon et l'eau
Laisser mijoter 20 mn
Incorporer les tofus hachés et laisser mijoter 5 mn
Rectifier l'assaisonnement