**La recette du mois de février 2023 :**

****

Photo : Gracieuseté de Chamberland

Moment de détente face au fleuve brumeux

SUPRÊME DE TOFU

**Hé oui ! L’incontournable tofu !**

Quiconque veut diminuer sa consommation de protéines animales se voit un jour ou l’autre offrir cet incontournable qu’est le tofu. Mais qu’a-t-il donc de si particulier qui le rende aussi omniprésent?

Cet aliment d’origine asiatique comporte une **dose importante de protéines d’excellente qualité**. On entend par source de « protéine de qualité » un aliment qui est facilement digestible, **assimilable** par l’organisme. Notre corps a besoin de trouver dans son alimentation 9 acides aminés dits essentiels et 11 non essentiels (le corps peut les fabriquer). Essentiels au pas, on les retrouve tous dans la viande; mais qu’en est-il au niveau végétal? Bonne nouvelle, le soya qui est à la base du tofu est une des trois sources de protéines végétales à **fournir tous les acides aminés**, essentiels comme non essentiels.

Au niveau **quantitatif**, 100g de tofu fournit 14g de protéines. Dépourvu de cholestérol, il renferme 8g d’acides **gras insaturés**, bénéfiques pour la santé cardio-vasculaire. Et pour ceux qui surveillent leur poids, il contient seulement 124 **calories**, toujours par 100g.

C’est donc dire qu’un bloc de tofu ferme de 454g fournit 4 portions de 16 g de protéines. Or, les experts recommandent aux **personnes âgées** de consommer **1 gramme de protéine par kilo**. C’est donc dire qu’une personne pesant 70kg (ou 154 livres) devrait en absorber 70 par jour, ce qui est rarement le cas. Mais avec le quart de la brique de tofu, on est sur la bonne voie. Et pourquoi les aînés devraient-ils consommer davantage de protéines? Afin de conserver leur masse musculaire. En combinant protéines et exercice, nous serions mieux protégés contre les **chutes** qui portent à conséquence. De plus, il est riche en fer**; l’énergie** et la forme sont donc au rendez-vous!

Le tofu se présente sous deux formes : ferme et soyeux. On mange ce dernier froid, sucré ou pas. La **neutralité du goût** du tofu ferme devient un **atout** puisqu’on le marie à l’infini avec les saveurs qu’on apprécie. On l’émiette ou le râpe, le réduit en purée, le coupe en dés ou en tranches pour des textures et présentations variées. On le marine, le cuit, le frit, le fume… Il se conserve une semaine au frigo en changeant l’eau de trempage chaque jour; certains préfèrent cuisiner le bloc en entier. Nous espérons avoir donné suffisamment d’arguments pour que vous preniez le risque d’essayer la recette qui suit.

Bonne découverte et bon appétit !

**Suprême de tofu**

Recette inspirée d’un recueil de recettes végétariennes

1 bloc (454g) de tofu coupé en dés de ½ à ¾ de pouce (voir note)

1 c. à table de fécule de maïs

¼ tasse de sauce tamari

1 gros oignon émincé

1 poivron haché

¼ de tasse de persil haché (frais ou congelé)

3 c. à table d’huile

½ tasse de feuilles de céleri

1 ou 2 grosses tomates en cubes

1 tasse de fromage râpé

1 tasse de carottes râpées

1 c. à thé d’herbes salées

Quelques gouttes de tabasco, au goût

2 tasses de nouilles de sarrasin ou de haricot cuites (ou autres)

Bien rincer le tofu et l’égoutter en le pressant fermement sur un linge propre. Couper et mêler le tofu à la fécule de maïs; mariner dans la sauce tamari environ 10 minutes.

Cuire les nouilles.

Sauter l’oignon et le poivron dans l’huile. Vers la fin de la cuisson ajouter le tofu mariné avec la sauce. Ajouter tous les ingrédients, incluant les nouilles, en prenant soin de réserver ½ de tasse de fromage. Mélanger. Verser la préparation dans un plat huilé et saupoudrer le reste du fromage sur le dessus. Cuire 30 minutes à 375 °F.

Notes:

La recette donne **4 portions**. Prévoir 40 minutes pour la préparation.

Pour ceux qui aiment peu la **texture** du tofu en cubes, on peut le **râper**, ce qui fait toute la différence. Prévoir alors doubler la fécule et déposer dans un plat de 13x9 pouces. Ajuster la quantité de fromage si désiré.

La recette originale suggère des nouilles de soya, difficiles à trouver. Les **nouilles Soba** de marque Blue Dragon contiennent du sarrasin et du blé; elles sont très protéinées. Les **nouilles de haricot** se présentent sous forme de vermicelle (marque Longkou). Toutes deux se trouvent chez Super C et cuisent en 3 minutes, tout comme les nouilles de riz.

Cette recette est facile, faite d’ingrédients disponibles. De plus, elle est complète, faible en gras, protéinée et économique!

Merci à Sylvia Morneau de l’avoir suggérée.