

Comment faire du tofu maison?

Par: Mélanie Gregoire

Savez-vous comment on fait du tofu? C'est très facile, vous pouvez même en cuisiner à la maison!

Voici comment faire votre tofu maison et ce que vous aurez besoin pour le réaliser.

Vous aurez besoin de :

- 2 tasses de fèves de soya sèches
- 1 ensemble pour fabriquer votre tofu
- 1 coagulant au choix (½ tasse de jus de citron ou 4 cuil. à soupe de vinaigre de cidre dans ½ tasse d'eau)
- 1 grand bol
- 1 mélangeur
- 1 grand chaudron



Étapes pour fabriquer le tofu:

/mjardiner /m.jardiner
Suivez nos Facebook live tous les samedis d'été à 9h00







5. Mettre le lait dans un grand chaudron et chauffer doucement jusqu'à ébullition. Brasser souvent pour ne pas



1. Faire tremper 2 tasses

2. Égoutter les fèves. 2 tasses de fèves sèches donnent environ 5 tasses une fois trempées.

6. Pendant que le lait chauffe, préparer le coagulant, soit 1/2 t. de jus de citron, ou 4 cuil. à soupe de vinaigre de cidre mélangé dans ½ tasse d'eau. Lorsque le lait bout, ajouter le coagulant et éteindre la chaleur.



3. Dans un mélangeur, dépos

4. Couler dans un sac de cot

que le lait colle au fond.

7. Placer le petit coton dans le contenant troué qui sera déposé dans l'évier. Déposer la pâte de tofu dans le

Laisser reposer 5 minutes.



8. Refermer le coton sur le tofu. Prendre l'autre contenant non-troué, le placer par-dessus et mettre un poids à coton.





10. Démouler le tofu dans l'eau froide et le conserver au frigo dans l'eau et changer cette eau tous les jours.



Il est possible d'aromatiser le tofu avec des fines herbes séchées ou des légumes déshydratés.

9. Le temps de pressage peut varier de 1 à 3 heures, au goût (léger ou plus ferme).

Avec cet ensemble à tofu, il est aussi possible de faire une boisson au soya et de l'aromatiser à votre goût (vanille, chocolat). Amusez-vous!

Pour plus d'infos : passion-sante.com

Mélanie Grégoire

Donne un bloc de 350g environ.