



Taifun

**NOS RECETTES  
PRÉFÉRÉES  
À BASE DE TOFU**



**DÉCOUVREZ LES SAVEURS  
DE LA CUISINE VEGAN !**

# SOMMAIRE

Tartare de mangue au curry .....	06
Chakchouka aux carottes et aux épinards .....	08
Pad thai .....	10
Tarte flambée façon Forêt-Noire .....	12
Tikka masala .....	14
Lasagnes d'automne .....	16
Roulés d'aubergine .....	18
Tofu Fumesse façon trappeur .....	20
Crèmes fruitées .....	22

Un grand merci à **Verena Frey** (p. 6, 16, 20), à **Estella Schweizer** (p. 8, 18), à **veggielicious** (p. 12), à **Ben Kindler** (p. 10, 22) et à **Eat this!** (p. 14) pour leurs excellentes idées de recettes !



DE-ÖKO-007



SOJA  
CULTIVÉ  
AU ♥ DE  
L'EUROPE

# DÉLICIEUX ET BON POUR LA PLANÈTE

Existe-t-il un aliment d'origine végétale qui apporte à l'organisme humain des nutriments essentiels ? Un aliment déclinable à l'infini et ayant peu d'impact sur le climat ? Oui, un tel aliment existe ! Chez Taifun, la diversité du tofu nous fascine depuis plus de 30 ans. Notre but est de l'inviter dans les assiettes européennes.

Au gré de vos envies : mariné, à la poêle, au barbecue, au four ; comme encas salé ou en dessert sucré ? Laissez-vous inspirer – pour le plaisir de vos papilles !

Outre leur saveur délicieuse, nos tofus contiennent du soja 100 % bio cultivé en Europe par des agriculteurs et agricultrices que nous connaissons personnellement. Nos produits reflètent également l'idée que les instants de plaisir gustatif peuvent aller de pair avec une utilisation judicieuse des ressources naturelles.





<b>200 g</b>	<b>de Tofu Curry-Mango</b>
<b>1</b>	<b>mangue</b>
<b>1</b>	<b>poivron rouge</b>
<b>1</b>	<b>ciboule</b>
<b>un peu</b>	<b>de jus de citron vert</b>
<b>2 cs</b>	<b>de sauce soja</b>
<b>quelques</b>	<b>flocons de piment</b>
	<b>(à votre gré)</b>
<b>2 cc</b>	<b>de sirop d'érable</b>
<b>un peu</b>	<b>de sel et de poivre</b>
<b>quelques</b>	<b>feuilles de chicorée rouge</b>
<b>des</b>	<b>graines de grenade</b>



1. Éplucher la mangue et la couper en dés. Couper le Tofu Curry-Mango en dés de 1 cm environ.
2. Puis, couper le poivron en dés et la ciboule en fines rondelles. Les mettre dans un saladier et ajouter les dés de mangue et de tofu.
3. Mélanger le tout et assaisonner de jus de citron vert, de sauce soja, de sirop d'érable et de sel et poivre.
4. Laisser reposer pendant quelques instants. Puis, disposer le tartare dans un emporte-pièce et garnir de quelques feuilles de chicorée rouge coupées en lamelles (ou bien de roquette) et de graines de grenade fraîches avant de servir.

# TARTARE DE MANGUE AU CURRY

AU TOFU CURRY-MANGO





**400 g** de Tofu Soyeux  
1 fenouil  
1 gousse d'ail  
1 cc de cumin, entier  
1 cc de ras-el-hanout (ou de curry doux en poudre)  
½ cc de paprika doux en poudre  
½ cc de paprika fumé en poudre  
2-3 cs d'huile de colza douce  
400 g de tomates concassées  
400 g de carottes  
200 g d'épinards en branches  
un peu de sel et de poivre  
1-2 cc de kala namak (sel noir)  
1 bouquet de persil  
un peu de baguette ou de pain plat pour saucer

facultatif :  
1 bouquet de coriandre



1. Laver et égoutter les légumes et les herbes aromatiques.
2. Couper le fenouil et l'oignon en dés et l'ail en très fines lamelles. Émincer les carottes, hacher grossièrement les épinards.
3. Préparer toutes les épices pour les avoir à portée de main.
4. Faire chauffer l'huile dans une grande sauteuse, y faire suer doucement le cumin jusqu'à ce qu'il soit parfumé. Saupoudrer des autres épices moulues, faire rissoler quelques secondes et ajouter l'ail et le fenouil. Faire revenir le tout en remuant avec une cuillère en bois jusqu'à ce que les légumes soient légèrement dorés.
5. Ajouter les tomates et les carottes émincées, couvrir et laisser mijoter à feu moyen pendant 20 minutes environ. Pour terminer, répartir les épinards coupés en morceaux dans la sauteuse, les faire tomber et les incorporer.
6. Former de petites boules de Tofu Soyeux et les mettre sur la chakchouka. Saupoudrer de kala namak et de sel et laisser prendre pendant cinq minutes sur la plaque de cuisson éteinte. Hacher le persil et la coriandre.
7. Servir la chakchouka directement dans la poêle. Saupoudrer de persil et de coriandre.





# CHAKCHOUKA AUX CAROTTES ET AUX ÉPINARDS

AU TOFU SOYEUX



200 g de Tofu natur  
500 g de nouilles de riz  
2-3 cs d'huile neutre  
1 gousse d'ail  
½ poivron  
½ botte de ciboule (avec la partie verte)  
1 citron vert  
100 g de légumes, coupés en petits morceaux (ex. haricots verts, carottes ...)  
un peu de piment en poudre  
quelques cacahuètes hachées  
un peu de ciboulette

#### POUR LA MARINADE

1 cs de sucre de palme  
2 cs de purée de tamarin  
4 cs de tamari (sauce soja forte)  
6 cs de shoyu (sauce soja douce)



1. Faire ramollir les nouilles de riz dans de l'eau froide durant 15 minutes environ, puis les égoutter soigneusement.
2. Verser ensuite de l'eau bouillante sur les nouilles et laisser reposer pendant encore 5 minutes. Égoutter les nouilles et les passer à l'eau froide.
3. Ajouter un peu d'huile au goût neutre afin d'éviter que les nouilles ne collent.
4. Pour la marinade, battre tous les ingrédients à l'aide d'un fouet jusqu'à dissolution du sucre.
5. Couper le Tofu natur en dés. Faire chauffer l'huile dans un wok ou dans une poêle et faire dorer les dés de tofu.
6. Hacher l'ail et faire revenir délicatement avec le tofu.
7. Couper la ciboule en rondelles et le poivron en lamelles, les ajouter aux autres légumes dans le wok ou dans la poêle, les faire revenir, rajouter un peu d'huile.
8. Ajouter les nouilles froides et les faire frire brièvement. Verser la marinade sur les nouilles, mélanger et dresser sur les assiettes.
9. Parsemer de piment en poudre, de cacahuètes hachées et de ciboulette. Presser le citron vert sur les nouilles servies dans les assiettes.

# PAD THAI

AU TOFU NATUR





#### POUR LA PÂTE LEVÉE

200 g	de farine de blé (type 55)
50 g	de farine de seigle (type 130)
10 g	de levure de boulanger fraîche
½ cc	de sucre
1,5 cs	d'huile de colza
un peu	de sel
un peu	de farine pour travailler la pâte

#### POUR LA GARNITURE

400 g	de Tofu Soyeux
300 g	de Black Forest Tofu
1 cs	d'huile de colza
2 cc	de moutarde de Dijon
un peu	de sel
un peu	de poivre noir
1 grand	fenouil
2 petites	pommes
env. 4 cc	de graines de cumin

1. Pour la pâte levée, mélanger les deux sortes de farine et la levure dans un saladier. Saupoudrer du sucre et mélanger avec 150 ml d'eau tiède afin d'obtenir un levain. Couvrir et laisser reposer pendant 15 minutes dans un endroit chaud.
2. Ajouter 1,5 cuillerée à soupe d'huile de colza et environ 0,5 cuillerée à café de sel au levain et pétrir au crochet pétrisseur ou au robot pâtissier jusqu'à obtention d'une pâte lisse. Puis, pétrir à la main sur un plan de travail pendant 2 à 3 minutes supplémentaires jusqu'à ce que la pâte soit élastique. Mettre la pâte dans un saladier, la couvrir d'un torchon de cuisine et laisser reposer pendant 45 à 60 minutes jusqu'à ce qu'elle double de volume.
3. Pour la crème de tofu, réduire en purée le Tofu Soyeux en ajoutant 1 cuillerée à soupe d'huile de colza et la moutarde, saler et poivrer. Nettoyer le fenouil, le laver et réserver la partie verte. Couper le fenouil, la pomme et le Black Forest Tofu en fines lamelles.
4. Préchauffer le four à 220 °C en mode cuisson traditionnelle ou à 200 °C à chaleur tournante. Diviser la pâte en quatre sur un plan de travail fariné et étaler les pâtons afin d'obtenir de fines galettes de forme ovale. Les placer ensuite sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Les enduire de la crème de tofu, puis les garnir de fenouil, de pomme et de tranches de tofu. Assaisonner de sel, de poivre et de cumin.
5. Faire cuire les tartes sur la grille inférieure du four pendant 12 à 15 minutes jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes et dorées, les retirer du four et les saupoudrer de la partie verte du fenouil. Servez les tartes flambées aussitôt sorties du four !

# TARTE FLAMBÉE FAÇON FORÊT-NOIRE

AU BLACK FOREST TOFU & AU TOFU SOYEUX





### POUR LA MARINADE

400 g	de FETO nature
60 g	de yaourt de soja
½ cc	de paprika en poudre
½ cc	de piment en poudre
½ cc	de garam masala
1 cc	de graines de coriandre moulues
1	gousse d'ail pressée
1 cc	de gingembre râpé
2 cs	d'huile de coco

### POUR LE CURRY

1 cs	d'huile de coco
½ cc	de graines de cumin
½ cc	de cannelle moulue
3	grosses tomates
1	gros oignon
1 cc	de gingembre râpé
3	gousses d'ail
1 cc	de curry en poudre
½ cc	de piment en poudre
1 cs	de sirop de riz
3 cs	de yaourt de soja
1 cc	de sel

1. Mélanger tous les ingrédients de la marinade, sauf le tofu et l'huile de coco.
2. Couper le tofu en dés de 2 cm et les ajouter à la marinade. Les faire mariner au réfrigérateur pendant au moins 30 minutes, idéalement durant toute une nuit.
3. Faire chauffer 2 cs d'huile de coco dans une poêle et faire frire le tofu mariné pendant 2 minutes jusqu'à ce qu'il soit croustillant. Enlever le tofu de la poêle et le réserver.
4. Verser l'huile de coco dans une casserole chauffée. Faire revenir les graines de cumin et la cannelle pendant 20 secondes à feu moyen en remuant.
5. Hacher grossièrement les tomates et l'oignon, hacher finement l'ail. Les ajouter aux autres ingrédients du curry dans la casserole, ajouter 250 ml d'eau, porter le tout à ébullition, couvrir et faire mijoter à feu doux à moyen pendant 15 minutes. Remuer de temps en temps.
6. Une fois la cuisson terminée, réduire le tout en fine purée. Ajouter le tofu frit dans la sauce et faire mijoter à feu doux pendant 2 minutes.
7. Servir avec du riz basmati, du pain naan à l'ail et des oignons et des cornichons au vinaigre.

# TIKKA MASALA

AU FETO NATURE





### POUR LA SAUCE

2 cs	d'huile d'olive
2	oignons
2	gousses d'ail
800 g	de tomates concassées en boîte
300 g	de courge coupée en dés
200 ml	de bouillon de légumes
un peu	de sel, de poivre, de thym

### POUR LA SAUCE BÉCHAMEL

30 g	de margarine
30 g	de farine
100 ml	de bouillon de légumes
200 ml	de boisson à l'avoine
un peu	de noix de muscade, de sel, de poivre

### POUR LES LASAGNES

200 g	de FETO nature
250 g	de feuilles de lasagnes
2	petites betteraves rouges
200 g	de courge
100 g	d'épinards frais (ou surgelés)

### POUR LE NAPPAGE

200 g	de FETO nature
3 cs	d'huile d'olive
2 cs	d'herbes de Provence
2 cs	de chapelure
1-2 cs	de flocons de levure

1. Hacher finement les oignons et l'ail et les faire revenir pendant 2 à 3 minutes dans l'huile d'olive.
2. Ajouter les dés de courge et poursuivre la cuisson pour un court instant. Ajouter le bouillon, les tomates et les épices, couvrir et laisser mijoter à feu doux pendant 10 minutes environ.
3. Pour la sauce béchamel, faire fondre la margarine dans une casserole, ajouter la farine en remuant, déglacer avec le bouillon et la boisson à l'avoine, faire bouillir brièvement jusqu'à ce que la sauce épaississe. Assaisonner de sel, de poivre et de noix de muscade.
4. Émietter le FETO avec les mains. Éplucher les betteraves et la courge et les couper en fines tranches.
5. Répartir les ingrédients en couches dans un grand plat à gratin (30 x 40 cm environ) dans l'ordre suivant : sauce tomate, feuilles de lasagnes, sauce tomate, courge, sauce béchamel, FETO. Répéter l'opération en utilisant les betteraves pour la 2<sup>e</sup> couche et les épinards pour la 3<sup>e</sup> couche. Resaler les légumes. Terminer avec une couche de sauce béchamel.
6. Pour le nappage, émietter le FETO. Incorporer la chapelure, l'huile, les herbes de Provence et, si vous le souhaitez, avec les flocons de levure et répartir le mélange sur les lasagnes.
7. Faire cuire au four à chaleur tournante à 200°C pendant 35 à 40 minutes jusqu'à ce que les feuilles de lasagnes soient ramollies.





# LASAGNES D'AUTOMNE

AU FETO NATURE





### POUR LE TOFU ENROBÉ D'AUBERGINE

200 g	de Tofu Rosso
1	aubergine
50 ml	de sauce soja tamari
50 ml	de sirop d'érable
50 ml	d'huile d'olive
1 cc	de paprika fumé en poudre

### POUR LA SALADE ET LA SAUCE

300 g	de salade à couper et d'herbes aromatiques sauvages fraîches
½	fenouil
50 g	de purée de noix de macadamia (ou de noix de cajou ou de graines de potiron)
50 ml	de vinaigre de cidre doux
4 cs	de jus de citron
1 cs	de jus de pomme concentré



*Délicieux avec des pommes de terre que vous pouvez faire cuire au four en même temps que les roulés.*



### POUR LE TOFU ENROBÉ D'AUBERGINE

1. La veille, préparer une marinade avec le tamari, le sirop d'érable, l'huile d'olive et le paprika en poudre. Couper l'aubergine en très fines tranches dans le sens de la longueur. Faire tremper les tranches dans la marinade et les laisser reposer toute la nuit.
2. Couper le Tofu Rosso en deux dans le sens de la longueur, puis en tranches de 2 cm de large. Enrouler chaque morceau de tofu dans une tranche d'aubergine, fixer les roulés avec un cure-dent, les disposer dans un plat à gratin graissé et les faire cuire au four à chaleur tournante à 180°C pendant 30 à 35 minutes jusqu'à ce qu'ils soient croustillants. Les retourner à mi-cuisson.

### POUR LA SALADE PRINTANIÈRE ET LA SAUCE D'ASSAISONNEMENT ONCTUEUSE

3. Laver et égoutter la salade et les herbes aromatiques. Râper finement le fenouil dans le sens de la largeur et le mettre dans un grand saladier avec la salade.
4. Préparer une marinade onctueuse avec la purée de noix, le vinaigre, le jus de citron et le jus de pomme concentré, ajouter 2 à 3 cuillères à soupe d'eau si nécessaire. Agiter la marinade idéalement dans un verre mélangeur ou utiliser un petit mixeur.

# ROULÉS D'AUBERGINE

AU TOFU ROSSO





**300 g** de **Tofu Fumesse**  
**10-15 g** de levure fraîche  
ou 2 cc de levure sèche

**300 ml** de lait de soja  
**1 cs** de sucre de canne

**400 g** de farine (ex. épeautre)  
**1 cc** de sel  
**2 cs** d'huile d'olive  
**2 cs** d'oignons frits  
**1** courgette

1. Mélanger la levure avec le lait légèrement chauffé et le sucre, remuer jusqu'à dissolution complète.
2. Ajouter la farine, le sel et l'huile d'olive et travailler le tout afin d'obtenir une pâte lisse.
3. Couvrir et laisser reposer pendant 2 à 3 heures environ dans un saladier légèrement huilé.
4. Incorporer les oignons frits à la pâte.
5. Préparer des bâtons ou des brochettes pour la cuisson au feu.
6. Pétrir à nouveau la pâte, couper la courgette en fines tranches à l'aide d'un économe.
7. Couper les Tofu Fumesse en trois morceaux. Les enrouler d'une tranche de courgette, puis d'un peu de pâte aplatie, les enfiler sur les bâtons ou les brochettes et les faire griller sur le feu jusqu'à ce que le pain soit bien cuit.

# TOFU FUMESSE FAÇON TRAPPEUR

AU TOFU FUMESSE



## CRÈME À LA MANGUE ET AUX FRUITS DE LA PASSION

400 g	de Tofu Soyeux
100 ml	de lait de coco
150 ml	de purée de mangue extraite d'une mangue mûre
2	fruits de la passion (la pulpe)
1 paquet	de sucre vanillé
1 pincée	de cannelle en poudre
4 cs	de purée ou de dés de mangue (pour décorer)



## CRÈME À LA FRAISE ET AU SUREAU

400 g	de Tofu Soyeux
250 g	de fraises
2 cs	de sirop de sureau
1	citron (le zeste)
1 cs	de jus de citron
2 cs	de sucre de canne
4 cs	de coulis de fruits
quelques	fraises fraîches pour décorer

## CRÈME AUX FRUITS DES BOIS ET AU CITRON VERT

400 g	de Tofu Soyeux
250 g	de fruits rouges
1	citron vert (le zeste & le jus)
quelques	feuilles de menthe, finement hachées
2 cs	de sucre de canne
4 cs	de coulis de fruits
quelques	fruits des bois frais pour décorer



1. Mélanger au mixeur à vitesse maximale le Tofu Soyeux aux autres ingrédients, sauf le sucre de canne, jusqu'à obtention d'un mélange lisse et crémeux.
2. Selon vos préférences et la teneur naturelle en sucre des fruits, ajouter petit à petit le sucre. Vous pouvez remplacer le sucre par du sirop d'érable ou d'agave.
3. Servies bien fraîches, les crèmes dévoilent toutes leurs saveurs.



# CRÈMES FRUITÉES

AU TOFU SOYEUX

# Taifun

## NOS TOFUS :

- ✓ d'origine végétale & bio
- ✓ issus de soja cultivé en Europe
- ✓ pour une saveur à 100 %

**AUTRES IDÉES DE RECETTES :**  
[taifun-tofu.fr/recettes](http://taifun-tofu.fr/recettes)



**L'ÉCONOMIE**  
POUR LE BIEN COMMUN

Un modèle économique qui a de l'avenir



Taifun-Tofu GmbH  
Bebelstraße 8 · D-79108 Freiburg  
[www.taifun-tofu.fr](http://www.taifun-tofu.fr)

