

Manger léger et sans gluten  
avec le tofu soyeux :  
le fabriquer « maison », le cuisiner



[www.jecuisinesansgluten.com](http://www.jecuisinesansgluten.com)

Victoria Cheneau

# Manger léger et sans gluten avec le tofu soyeux : le fabriquer « maison », le cuisiner

Connaissez-vous le tofu soyeux, dernier né des produits à base de tofu et rapidement devenu "tendance" ?

Il faut avouer que son utilisation est simple et rapide. Ce produit permet de réaliser des préparations légères en versions salées ou sucrées : flans de légumes, quiches, crèmes dessert et mousses.

Mais voilà le hic : le tofu soyeux n'est pas un produit "donné". Alors pourquoi ne pas le fabriquer soi-même ? A suivre une méthode de préparation d'un « tofu soyeux maison » avec tous types de lait végétaux et un peu d'agar-agar. Pour finir, bien sûr, mes deux recettes préférées de dessert au tofu soyeux.

## Quelques mots au sujet du tofu soyeux

Issu des graines de soja, le tofu soyeux, est un produit nutritionnellement intéressant : un bon apport en protéines, de composition se rapprochant de celles de la viande et des produits laitiers, des acides gras polyinsaturés plutôt recherchés...

Autre intérêt du tofu soyeux : il est **facile d'utilisation** et permet la réalisation de **nombreuses préparations légères en versions salées ou sucrées** : flans de légumes, quiches, crèmes dessert et mousses.

**Naturellement sans gluten**, il permet d'éviter l'**utilisation d'œufs**, en cas d'allergies notamment. Il peut remplacer par exemple le traditionnel appareil (œufs/lait + éventuellement fécule) dans les préparations salées.

J'apprécie particulièrement le tofu soyeux pour la réalisation de délicieuses – et rapides - crème dessert. On mélange 2 ou 3 ingrédients, un coup de mixeur et le tour est joué.

Mes recettes préférées sont celles qui associent des fruits frais et secs telles que la crème fraise-pruneau ou la crème poire-datte (avec une pointe de cardamome, mmm !). Mais, à bien y réfléchir, je craque facilement aussi pour la crème chocolat 10 minutes chrono !

Un inconvénient au tofu soyeux : ce produit disponible au rayon frais dans les magasins d'alimentation biologique, s'avère **plutôt onéreux** (alors qu'il s'agit d'un produit relativement basique). Je vous propose de le fabriquer « maison ».

## Fabriquer son tofu soyeux « maison »

Il suffit d'avoir sous la main un **lait végétal de votre choix** et de l'**agar-agar**. La préparation est très facile. Par contre, je vous conseille de le préparer la veille afin qu'il "prenne".

Voici une recette de "riz soyeux" avec une base de lait de riz.

[www.jecuisinesansgluten.com](http://www.jecuisinesansgluten.com)

Victoria Cheneau



## Recette du « lait de riz façon tofu soyeux »

Ingrédients (pour 6) :	Préparation (5 minutes) :
50cL de lait de soja ou tout autre lait végétal : ici un lait de riz 3g d'agar-agar	Délayer l'agar-agar dans le lait. Verser dans une casserole et faire chauffer modérément. A l'apparition des premiers bouillons, laisser chauffer 1 minute.  Transvaser dans un grand bol. Laisser refroidir à température ambiante puis au réfrigérateur (l'idéal étant toute une nuit)

### Règle d'or d'utilisation de l'agar-agar

Issu des algues, l'agar-agar sert à **épaissir ou gélifier**.

**Sans goût, sans calorie** (1 sachet de 2g = 0,3kcal), il détient un important pouvoir de satiété : ses fibres gonflent avec l'eau issue du repas.

Toujours garder à l'esprit : **2g d'agar-agar dilué dans 50cL de liquide froid puis chauffé jusqu'à l'apparition de petits bouillons (40°C minimum).**

L'agar-agar épaissit la préparation lors du refroidissement. **Privilégiez les sachets de 2 ou 4g pour éviter les mauvaises surprises** (l'agar-agar se dose au gramme près).

Vous désirez remplacer la gélatine - produit issu de l'ébullition de la peau animale et des tissus conjonctifs - dans l'une de vos recettes fétiches ? Simplissime : 2g d'agar-agar équivaut à 6g de gélatine, soit 3 feuilles.

Voilà, vous savez tout sur le tofu soyeux. A présent, il ne vous reste qu'à vous régaler...

## Cuisiner le tofu soyeux

### Crème chocolat 10 minutes chrono au tofu soyeux

Vous rêvez d'une **petite douceur**, sans passer une heure en cuisine, en évitant l'excès de calories, le gluten et si possible le lait ? Cette recette de **crème dessert au chocolat** fera votre bonheur.

A base de tofu soyeux, ce dessert tout simple ravit les papilles sans plomber la balance. On essaie ?



Ingrédients (pour 6) :	Préparation (10 minutes) :
400g de tofu soyeux (1 grosse barquette) 100g de chocolat noir un peu de sucre ou de miel si vous le désirez	Faire fondre le chocolat, cassé en morceaux, dans un bain-marie. Le placer dans le bol du robot avec le tofu soyeux et, éventuellement, un peu de miel. Mixer finement. Cette crème peut être délicatement parfumée avec un peu d'extrait de café, un soupçon de fève tonka ou encore de gingembre.  Répartir des petits ramequins. Placer 2h au réfrigérateur avant la dégustation.

## Crème fraise-pruneau au tofu soyeux

Cette crème dessert fruitée au tofu soyeux a été testée et approuvée une bonne dizaine de fois !

Ce dessert se réalise en été avec des **fraises fraîches** et, en hiver, avec une compote du commerce (ou une purée de fraises, encore moins sucrée).

Les **pruneaux** donnent du "corps" à cette délicieuse crème dessert et la sucent discrètement.



Ingrédients (pour 6) :	Préparation (10 minutes) :
1 barquette de tofu soyeux (environ 400g) 150g de compote ou purée de fraises (ou de fruits frais) 100g de pruneaux dénoyautés	Faire bouillir 5 minutes les pruneaux dans une petite casserole d'eau afin qu'ils ramollissent. Les égoutter.  Si les fraises sont fraîches, les laver, les équeuter et les couper en 4.  Placer tous les ingrédients dans le bol du robot. Mixer finement.  Verser la préparation dans des ramequins individuels et placer 2 heures au frais avant de déguster.

Crédits photographies : [Création Stylisme Culinaire](#), Victoria Cheneau