

Tofu



Temps de préparation: 1h30

Temps de cuisson: 1h

Ingrédients pour 6L de lait ou 1,5kg de tofu :

- 500g de graines de soja jaune entières.
- 20g de Nigari ou Chlorure de Magnésium.
- 6L d'eau + eau de trempage

L'eau utilisée doit être de bonne qualité. Le goût du tofu en dépend. J'utilise de l'eau filtrée. Il est nécessaire d'avoir une boîte à tofu en bois qui joue le rôle de "faisselle".

Préparation:

1. Trier et rincer les graines. Les réhydrater toute une nuit dans un grand volume d'eau.

Elles vont tripler de volume et plus que doubler en poids.

Rincer à nouveau les graines et les égoutter dans une passoire.

Faire chauffer 1.5L d'eau dans une grande marmite.

2. Mixer les graines longuement avec 1.5L d'eau en 3 fois et les ajouter dans la marmite d'eau.

3. Rincer le mixer avec 1L d'eau et ajouter dans la marmite avec le reste de la purée de soja.

Faire cuire pendant 40mn. Ce temps doit être respecté afin de détruire des facteurs antinutritionnels toxiques que possède le soja cru.

Frotter régulièrement le fond de la marmite car la purée a tendance à attacher.

De la mousse va se former et augmente en volume. Il faudra à ce moment là contrôler la température sinon le lait déborde et je vous assure que ce n'est pas beau à voir!

4. Filtrer (à chaud!) le lait dans un coton propre + passoire. Attention, ça brûle !

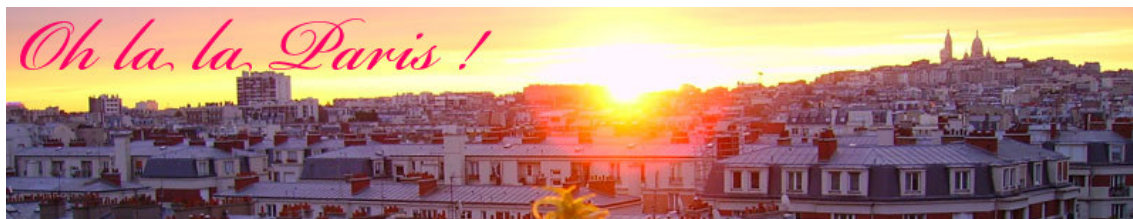
Presser le broyat afin d'extraire tout le lait. C'est à ce moment là que j'ai besoin de 2 mains supplémentaires pour presser pendant que je tiens le linge.

Ca y est: le lait de soja est prêt!

Généralement je mets de côté environ 1L du lait de soja obtenu pour en boire ou pour faire des crèmes au chocolat à l'aide d'agar agar par exemple. Selon ce que vous mettez de côté, il faudra modifier les proportions de nigari à ajouter.

Remettre le lait de soja dans la marmite nettoyée avec 0.5L d'eau bouillante.

Verser 1.5L d'eau bouillante dans la pulpe afin d'extraire le maximum de lait. Récupérer dans un bol. La pulpe (okara) restante est également utilisée dans des plats.



5. Dans un bol mélanger 20g de nigari avec 15cl d'eau.
Verser ce mélange dans le bol et mélanger brièvement.
Une coagulation va se former après quelques secondes.
Attendre quelques minutes et verser dans la marmite en tournant de haut en bas pendant quelques secondes et couvrir.
Après 30mn tout le lait est coagulé.

6. Disposer une boîte à tofu dans l'évier. Recouvrir d'un linge de coton et verser à l'aide d'une louche le lait coagulé.

Rabattre les côtés du voile sur le jus, mettre le couvercle et un gros poids dessus. La "fermeté" du tofu sera plus ou moins grande selon le poids mis.

Sortir le tofu 1h plus tard, le rincer, le placer dans une boîte en plastique et recouvrir d'eau, puis le mettre au frais.
Ce tofu artisanal se conserve une semaine au réfrigérateur. Il faut changer l'eau tous les jours.