

TABLE DES MATIÈRES

Le mot de Julie - p. 7

01

À la découverte du tofu - p. 8

L'histoire du tofu - p. 9

Qu'est-ce que le tofu? - p. 10

Valeur nutritive et bienfaits - p. 12

Méthodes de conservation - p. 14

Comment cuisiner le tofu? - p. 16

3 trucs pour du tofu croustillant - p. 18

5 trucs pour donner du "oumph" à vos recettes - p. 21

02

Les petits-déjeuners - p. 23

Biscuits déjeuners bien musclés - p. 25

Bol smoothie soyeux aux camerises - p. 27

Casserole de pain doré à la fleur d'oranger - p. 29

Lassi à la mangue et à l'eau de rose - p. 31

Muffins aux bleuets et au sirop d'érable - p. 33

Pancakes au citron - p. 35

Sandwich BLT version tofu - p. 37

Smoothie aux amandes et aux fraises - p. 39

Tartinade à la Reese's - p. 41

Tofu brouillé à l'érable - p. 43

03

Les accompagnements - p. 45

- Feta de tofu - p. 47
- Frites de tofu à la cajun - p. 49
- Garniture au tofu et au pesto - p. 51
- Potage de rutabaga à l'érable - p. 53
- Sauce à l'arachide - p. 55
- Tarti-trempette de tofu - p. 57
- Vinaigrette César - p. 59

04

Les plats principaux - p. 61

- Bouchées de tofu passe-partout - p. 63
- Burri-tofu à la mexicaine - p. 65
- Casserole à la vol-au-vent - p. 67
- Chili épicé au tofu et aux haricots noirs - p. 69
- Couscous marocain aux pois chiches et au tofu - p. 71
- Croquettes de tofu et de pois chiches enrobées de chips BBQ - p. 73
- Curry végétalien aux légumes et au tofu - p. 75
- Gyros au tofu fumé - p. 77
- Mac N Cheese au tofu fumé - p. 79
- Pad Thaï végétarien au tofu - p. 81
- Pizza hawaïenne au tofu, à l'ananas et à la roquette - p. 83
- Polpettes végétariennes à la sauce tomate - p. 85
- Poutine revampée au tofu - p. 87
- Soupe marocaine Harira - p. 89
- Soupe-repas à la thaïe - p. 91
- Tacos de tofu sur la plaque - p. 93
- Tajine de tofu aux olives et au citron - p. 95

Tofish n' chips, sauce aux cornichons sucrés - p. 97

Tofu teriyaki à l'orange - p. 99

Tofu tikka massala - p. 101

Trio de marinades - p. 103

05

Les collations et les desserts - p. 105

Biscuits confettis au beurre d'arachide - p. 107

Fudgesicle sans produits laitiers - p. 109

Mousse chocolatée à l'orange - p. 111

Pouding style Douhua - p. 113

Tarte soyeuse choco-coco-agrumes - p. 115

06

La conclusion et les remerciements - p. 116

