



# Tofu poché (Yudofu)

Une recette de Luculent! Testé (et mangé) pour vous...

---

Le Yudofu est le plat japonais à base de tofu le plus simple à cuisiner. En effet, pour le confectionner, il suffit de tofu, d'un peu de d'algue kombu et d'une eau de bonne qualité. Une fois poché dans l'eau avec le kombu, le tofu est servi bien chaud, avec une sauce, des condiments et parfois des légumes, comme ici.

Bien qu'on puisse le consommer toute l'année, le Yudofu est un excellent plat d'hiver végétarien et bien protéiné.

Quantité: 4 personnes - Difficulté: Facile - Préparation: 30 min - Cuisson: 10 min - Durée: 40 min

## Ingrédients

- 400 g de tofu mi-ferme
- 5 g de kombu
- 1 cuillère à soupe de saké
- 1 gros champignon parfumé
- 5 cm de blanc de poireau

## Sauce

- 120 ml de sauce soja allégée en sel
- 2 cuillères à soupe de saké
- 1 cuillère à soupe de mirin
- 1 cuillère à soupe d'eau
- 1/4 de cuillère à café de dashi en poudre

## Accompagnements

- oignon vert haché
- gingembre râpé
- radis blanc râpé ou réduit purée

## Préparation

1. Deux heures avant de préparer la recette, ou mieux, la veille, rincer rapidement le kombu et le laisser infuser dans 1/2 litre d'eau.
2. Mettre les ingrédients de la sauce dans une petite casserole, sauf le dashi en poudre.

3. Porter à ébullition pour que l'alcool s'évapore, rajouter le dashi en poudre, mélanger, couper le feu et laisser refroidir.
4. Faire tremper le champignon parfumé dans de l'eau et dès qu'il est suffisamment ramolli, ôter la queue et le découper en fines lamelles.
5. Émincer très finement le blanc de poireau.
6. Préparer les accompagnements.
7. Quand le kombu a fini de tremper, égoutter et couper le tofu en gros morceaux.
8. Verser le kombu et son eau de trempage dans une casserole moyenne. Porter à ébullition à feu moyen puis baisser le feu : le bouillon doit tout juste frémir.
9. Ajouter le saké et saler.
10. Plonger le tofu dans le bouillon et le faire cuire à feu frémissant durant 6 à 8 minutes.
11. Lorsque le tofu est chaud, ajouter le champignon et le poireau. Laisser frémir encore pendant une minute, le temps de réchauffer les légumes.
12. À l'aide d'une écumoire, déposer des morceaux de tofu bien chaud dans des assiettes creuses ou des bols, garnir avec les légumes et verser 2 cuillères à soupe de sauce par-dessus.
13. Servir aussitôt avec les accompagnements et le reste de la sauce.

## Ingrédients originaux

- Sauce soja
- Saké
- Mirin
- Dashi en poudre
- Champignons parfumés
- Radis blanc chinois
- Gingembre frais