

Tofeta Maison : L'alternative végétale à la feta

Pourquoi choisir le Tofeta ?

- Texture friable et goût salé rappelant fidèlement la feta traditionnelle.
- Option 100% végétale, sans lactose et riche en protéines végétales.
- Solution économique, rapide à préparer et personnalisable selon vos goûts.
- Idéal pour les salades, les cakes salés ou en topping sur vos tartines.

Ingrédients nécessaires

- 400g de tofu ferme (bien égoutté)
- 3 cuillères à soupe de jus de citron frais
- 2 cuillères à soupe de levure maltée
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre
- 1 cuillère à café de sel marin (ou sel Kala Namak pour un goût souffré)
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive extra vierge
- 1 cuillère à café d'origan séché ou d'herbes de Provence

Matériel requis

- Presse-tofu ou un torchon propre pour égoutter
- Bol de mélange
- Récipient hermétique en verre pour la conservation

Étapes de préparation

- Presser le tofu pendant 30 minutes pour extraire un maximum d'eau.
- Émietter le tofu grossièrement dans un bol à l'aide d'une fourchette.
- Mélanger tous les ingrédients de la marinade dans un petit récipient.
- Verser la marinade sur le tofu émietté et mélanger délicatement pour bien enrober.
- Laisser mariner au réfrigérateur pendant au moins 2 heures (idéalement 24h pour plus de saveurs).

Conseils de conservation et astuces

- Se conserve jusqu'à 5 jours au réfrigérateur dans un bocal hermétique.
- Ajoutez quelques olives noires ou des câpres dans le bocal pour renforcer le côté saumuré.
- Si le mélange est trop sec, ajoutez un filet d'huile d'olive supplémentaire.
- Utilisez un tofu de qualité extra-ferme pour une tenue optimale en dés.