

## Tartinade tofu & algues

Une autre recette de tartinade avec des [algues](#), et du tofu, trouvé dans le livre [Pâtés végétaux & tartinades](#).

Petite note pour le choix du tofu : en France, il existe plusieurs marques de tofu.

On trouve du tofu **sous vide** ou **frais**, dans les magasins conventionnels ou dans les magasins bio.

Il y en a pour tous les goûts : **nature, au basilic, fumé, à la tomate, aux olives, ...**

Pour ma part, je privilégie le circuit bio qui propose un plus grand choix de marques, ainsi que de saveurs (et ne prend jamais du tofu sous vide, que du frais).

Le tofu de certaines sont plus aromatisées que d'autres, et certains blocs sont plus « compacts » (pressés) que d'autres : à vous d'essayer, de goûter & de choisir. Il y en a pour tous les goûts !

Cependant, **pour cette recette, je privilégie un tofu qui ne soit pas**

**trop « compact »** : comme il passe dans le mixeur, plus il y aura de matière à mixer, plus facile cela sera pour le blender ! Donc, pour ne pas citer de marque (non, non, pas du tout), pour cette recette, je conseille le tofu de la marque Soy, plutôt que la marque Taifun (qui est excellentissime, entendons nous bien, en salade ou autre).



### Ingrédients :

- 200 g de tofu fumé
- 40 g de dulse (algue fraîche conservée au sel – vous en trouverez au rayon frais de votre magasin bio)
- 2 cas de jus de citron
- 1 cas d'huile d'olive

### Préparation :

1. Mettez à tremper la dulse dans de l'eau fraîche durant quelques minutes, en les remuant à la main (cette étape permet de débarrasser les algues du sel).
2. Rincez la & essorez la en les pressant à la main.
3. A l'aide de ciseaux, coupez la dulse en petits morceaux (ceci évitera qu'elles ne s'emmêlent autour des lames de votre blender).
4. Coupez votre tofu grossièrement (il passera au mixeur).
5. Dans votre blender versez le tofu, le jus de citron, l'huile d'olive, & la dulse. Mixer.

Hum... Un délice. Personnellement, j'ai adoré.

On ne sent pas le **goût** des **algues** : aussi, cette recette est idéale pour tous ceux qui souhaitent commencer à intégrer les algues dans leur alimentation, mais dont le goût reste une barrière.

Leur **goût du tofu domine largement**, aussi, faut-il l'aimer !

Mais, le tofu fumé a vraiment un goût particulier, qui n'a rien à voir avec le goût neutre (ou insipide diront certains) du tofu nature.

On ressent bien la pointe acidulé du **citron**, qui donne une **pointe de fraîcheur**.

La **texture** est **assez dense**, peu pratique à tartiner.

Moi, j'aime bien la manger à la petite cuillère, ou l'étendre sur du pain.

*Recette de base du livre Pâtés végétaux & tartinades de Valérie Cupillard*