

Substitut d'œuf

TECHNIQUES · TOFU FERME & ETVG POIS JAUNE · TRANSVERSAL

Même technique que pour les galettes déjeuner et croquettes de tofu (autres modules). Base transversale référencée par les fiches Wraps, Sandwichs et Ramen.

INGRÉDIENT A

Tofu ferme

INGRÉDIENT B

ETVG pois jaune

TEXTURE

Brouillé / crémeux

CONSERVATION

3 jours au froid

PRÉPARATION — BASE BROUILLÉE STYLE ŒUF

- 1 Égoutter et presser le tofu ferme. Émietter grossièrement à la main en morceaux irréguliers.
- 2 Chauffer un filet d'huile végétale dans une poêle à feu moyen. Ajouter le tofu.
- 3 Assaisonner **sel noir kala** (profil aromatique sulfuré proche de l'œuf), curcuma (couleur jaune), : **namak** poivre, levure alimentaire.
- 4 Cuire 3-4 min en remuant jusqu'à légère coloration. Ajouter l'ETVG pois jaune pour enrichir la texture et la valeur protéique.
- 5 Ajuster l'assaisonnement. Utiliser chaud ou réfrigérer jusqu'à 3 jours.

Sel noir (kala namak) : Clé du profil aromatique « œuf ». À utiliser avec modération — le goût sulfuré est puissant. Disponible en épicerie spécialisée ou en ligne.

Variante crémeuse : Ajouter une cuillerée de crème végétale ou de yogourt végétal en fin de cuisson — texture plus soyeuse, idéal pour les wraps et le ramen.