

Cérééal
BIO

NOUVEAU

Le tofu c'est le
TURFU!





Le saviez-vous ?
Le tofu nature est une alternative de 25 à 35% moins chère que la viande de bœuf.

PLUS ON EST DE TOFU, PLUS ON VIT...

Avec l'inflation galopante de ces derniers mois, les chiffres indiquent une baisse notable de la consommation de viande, cette dernière devenant un produit de luxe pour une grande partie de la population. **Impossible bien entendu de se réjouir de la perte de pouvoir d'achat des Français mais puisqu'on dit qu'à toute chose, malheur est bon, alors peut-être peut-on espérer que cette période de tension au niveau des prix soit l'occasion pour les consommateurs de se mettre en recherche d'alternatives végétales aux produits carnés et de (re)découvrir à cette occasion le tofu.** On ne pourrait que s'en réjouir car ce trésor nutritionnel reste encore, il faut bien l'admettre, relativement peu consommé.

Alors qu'au sein des réseaux bio - dont on peut légitimement imaginer que la clientèle est plus avertie sur les produits végétaux et sûrement plus encline aussi à l'idée de réduire sa consommation de viande dont on sait l'impact sur la planète - le tofu est plébiscité massivement et depuis de nombreuses années, il a objectivement encore du mal à émerger en grande distribution. **On y trouve pourtant des propositions très intéressantes, à commencer par celles de CÉRÉAL BIO qui, depuis 1936, s'engage à mettre à disposition du plus grand nombre des produits réussissant l'harmonie la plus juste entre plaisir gustatif, équilibre nutritionnel et respect de l'environnement.**

Une véritable expertise sur les alternatives végétales

Dès 1954, la marque lançait son premier jus de soja sur le marché, c'est dire alors si elle maîtrise particulièrement bien la production de soja et celles des légumineuses d'une manière générale. Ces dernières se distinguent par leur composition si singulière et notamment leur richesse en protéines de très bonne qualité (en particulier dans le cas du soja). On salue aussi leur faible teneur en graisses saturées et le fait qu'elles soient riches en fibres. Les légumineuses s'imposent donc comme des complices bien-être inégalables particulièrement intéressantes lorsqu'il est question de prendre soin de sa santé à travers son alimentation. Mais ce n'est pas leur seule force ! Les légumineuses favorisent la biodiversité agricole : une meilleure qualité des sols, moins d'émissions de gaz à effet de serre, une meilleure résilience au changement climatique. Un allié pour notre santé et celle de la planète ! CÉRÉAL BIO s'évertue à mettre à disposition un large choix d'alternatives végétales à base de céréales et légumineuses pratiques et gourmandes qui s'adaptent au quotidien de chacun.

Elle s'engage pour cela dans une logique d'approvisionnement local et responsable, en s'appuyant prioritairement sur le savoir-faire d'agriculteurs Français engagés dans une démarche responsable.

CÉRÉAL BIO compte d'ailleurs parmi les premiers acteurs français à s'investir dans une filière française de soja sans OGM et 100% Sud-Ouest.

Une filière qui permet d'entretenir des partenariats de proximité avec des agriculteurs installés à moins de 150km de l'usine du groupe Nutrition & Santé (dont fait partie CÉRÉAL BIO) : l'impact environnemental en matière de transport est maîtrisé, les agriculteurs sont rémunérés de manière juste, l'approvisionnement est assuré... chacun y trouve son compte !



Le tofu, Quèsaco ?

Mais au fait, comment précisément est fabriqué cet aliment ? C'est à la fois le fruit d'un processus qui semble relativement simple mais qui requiert pourtant un vrai savoir-faire traditionnel. Les graines de soja sont méticuleusement nettoyées puis dépelliculées afin d'être rendues plus digestes, avant d'être simplement broyées avec de l'eau chaude. On obtient alors une consistance se rapprochant d'une forme de purée maison, qui va alors être passée à la centrifugeuse pour la séparer en deux phases distinctes. D'un côté, ce qu'on appelle l'okara, une pâte relativement épaisse et de l'autre le jus de soja, liquide lui. C'est ce dernier qui est ensuite à nouveau réchauffé puis associé avec un agent naturel de coagulation (le nigari en l'occurrence), entraînant alors l'agglomération entre elles des protéines qui vont se séparer du jus : c'est le tofu. Un procédé qui nous rappelle familièrement la production de fromage (à quelques manipulations près) : le tofu, en d'autres termes, c'est un peu comme fabriquer du fromage de soja !

C'est ce tofu, issu du caillé frais de jus de soja grâce à un procédé traditionnel, que CÉRÉAL BIO nous invite à adopter de bien des manières. Grâce à sa texture souple, il se substitue au fromage dans des salades, aux lardons dans une quiche (avec notamment le tofu fumé) ou à la viande dans une poêlée de légumes. On peut le consommer nature ou bien l'assaisonner d'aromates, de sauce soja et d'épices (la marque en propose une version aux herbes pour faciliter la vie des plus pressés !), tout est possible avec cette solution végétale qui réconcilie rapidité, originalité et équilibre nutritionnel. Il existe également du tofu soyeux à cuisiner, qui s'utilise aussi bien dans des recettes sucrées que salées : pâtes, quiches, sauces et même pour réaliser de délicieux desserts (crèmes, gâteaux... essayez, vous serez agréablement surpris).

Bref, un vaste choix qui fait depuis longtemps le bonheur des végétaliens, végétariens, flexitariens... mais peine encore un peu à séduire le grand public qui ne sait pas forcément comment s'approprier cet ingrédient ou craint parfois qu'il manque un peu de gourmandise.

C'est justement pour lever ces réticences légitimes et permettre au plus grand nombre de profiter de toutes les qualités nutritives du tofu que CÉRÉAL BIO en a imaginé une nouvelle version, résolument plus facile à cuisiner, et surtout plus savoureuse que jamais...





ON EST TOFU TOUT FLAMME POUR DÉLICE TOFU !

Démocratiser le tofu en GMS, voici l'ambitieux pari de CÉRÉAL BIO en cette année 2023. Parce qu'elle est convaincue que, grâce à sa composition nutritionnelle extrêmement noble et du fait que sa production se révèle particulièrement respectueuse de l'environnement, le tofu représente un élément majeur de l'alimentation de demain, elle en a imaginé une version résolument accessible et attractive. Son nom annonce de suite le programme : DÉLICE TOFU. Les moqueurs diront que ce sont deux mots qu'on associe spontanément assez peu, et pourtant impossible de nier que ces deux recettes sont particulièrement savoureuses. **CÉRÉAL BIO entend bien faire mentir celles et ceux qui cantonnent le tofu comme un produit assez fade et a imaginé pour cela deux recettes résolument gourmandes élaborées avec des ingrédients hautement appétissants.**

Il s'agit littéralement d'une nouvelle génération de tofus, cuisinés avec du fromage, des saveurs irrésistibles et une texture extraordinaire. C'est une solution déjà cuisinée, prête à l'emploi que la marque du Sud-Ouest met à notre disposition. Elle trouvera aussi bien place dans la pause déjeuner d'une personne en télétravail qui certes souhaite manger sur le pouce mais sagement, que sur la table d'une famille nombreuse pour un dîner vite fait bien fait un soir de semaine après le cours de musique des enfants. **C'est donc un produit de tous les jours, qu'on dégustera en pièce maîtresse du repas**

avec simplement quelques légumes et de délicieuses pâtes en accompagnement, ou qu'on peut également agrémenter à sa guise au cœur d'une salade gourmande. Dans les deux cas, c'est une véritable explosion de couleurs grâce à ses inclusions de céréales ou de graines croquantes qui viennent apporter ce qu'il faut de croquant à la consistance naturellement moelleuse du tofu.

Difficile de dire vers laquelle des deux références DÉLICE TOFU va notre préférence. La déclinaison Tomates Mozzarella & Basilic agrémentées de graines de Tournesol ? Oui, clairement, elle est absolument délicieuse et nous transporte immédiatement en Italie, on l'agrémentera d'ailleurs volontiers d'un bon plat de pâtes. Mais que dire de son alter-ego Chèvre Miel & Noisettes, un pur régal avec ce petit côté croquant qui nous fait... craquer ! **On adoptera sans aucun doute les deux, pour varier les plaisirs au fil de nos envies, l'essentiel étant de retenir que ces deux recettes gourmandes sont fabriquées en France et élaborées à base de soja bio du Sud-Ouest - une filière réunissant 350 agriculteurs français engagés pour la défense de la biodiversité - qui confère à ces généreux pavés leur intéressante richesse en protéines.** Bien entendu, ces nouveautés, et en accord avec les valeurs depuis toujours défendues par CÉRÉAL BIO, sont certifiées Agriculture Biologique mais également garanties sans colorants, sans arômes et sans conservateurs*. Bref, le tofu, c'est le turfu et le futur, c'est aujourd'hui !

De la **TOMATE** et du **BASILIC** pour un goût délicieux

De la **MOZZARELLA** fondante !

Du **THYM** et du **MIEL** pour un goût délicieux

Des **NOISETTES** grillées pour le croquant.

Du **CHÈVRE** onctueux

NOUVEAU
DÉLICE TOFU
Tomate Mozzarella & Basilic
CÉRÉAL BIO
Boîte de 2 pavés, 3€39

NOUVEAU
DÉLICE TOFU
Chèvre Miel & Noisettes
CÉRÉAL BIO
Boîte de 2 pavés, 3€39

IDÉE RECETTE

DÉLICE TOFU & pâtes au pesto maison

Pour 2 personnes

- 2 DÉLICE TOFU Tomates Mozzarella Basilic
- 200g de spaghettis
- 1 poignée de basilic (40g)
- 40g de pignons de pin
- 40g de parmesan
- 1 gousse d'ail
- 4 CàS d'huile d'olive
- Sel, poivre

- 1 Préparation du pesto maison : rincez les feuilles de basilic et passez-les au mixeur. Ajoutez la gousse d'ail, le parmesan, l'huile d'olive, le sel, le poivre et la moitié des pignons de pin. Mixez le tout.
- 2 Pour un pesto + croquant : ajoutez le reste des pignons et mixez grossièrement. Placez au réfrigérateur pendant 1h.
- 3 Faites bouillir de l'eau salée pour la cuisson des spaghettis. Une fois les pâtes prêtes au bout de 10 minutes, mélangez avec le pesto. Laissez chauffer 3 minutes à feu doux tout en remuant.
- 4 Préparation des DÉLICE TOFU : faites dorer les pavés dans une poêle légèrement huilée 3 à 4 minutes de chaque côté à feu moyen.





LES PRODUITS CÉRÉAL BIO SONT DISPONIBLES AU RAYON TRAITEUR VÉGÉTAL EN GMS

PLUS D'INFORMATIONS SUR CEREALBIO.FR

