



DISPONIBLE

1^{er} Mars 2015

NOUVEAU
Boulettes
100% végétales



Retrouvez ce document sur www.triballatfoodservice.com



LE VÉGÉTAL N'A PAS FINI
DE VOUS SURPRENDRE

+ LE SAVIEZ-VOUS ?

Une nouvelle tendance qui s'affirme : **LE FLEXITARISME**
Elle désigne le fait d'être flexible concernant la pratique du végétarisme.
Contrairement au végétarien, le flexitarien ne se passe pas complètement de protéines animales et les consomme raisonnablement.



35% des français envisagent de réduire leur consommation en viande*

*Source CREDOC 2013

NOUVEAU

BOULETTES À LA TOMATE SOJASUN, une véritable alternative aux protéines animales !



- ✓ Des protéines végétales d'excellente qualité nutritionnelle :
15g de protéines / 100g de produit
- ✓ Un excellent rapport Protéines / Lipides : 3.3
- ✓ Riches en acides gras saturés
- ✓ Source de fer et de zinc
- ✓ Riches en fibres alimentaires :
6g / 100g de produit
- ✓ Pauvres en graisses saturées
- ✓ Riches en potassium
- ✓ Une origine garantie : des graines de soja cultivées en France et issues de la filière d'approvisionnement SOJASUN

LES + PRODUITS

- 1 Boulettes 12,5g : **facile à doser et à manipuler**
- 2 Peu de perte à la remise en œuvre : **économique**
(rendement : 95% vs 80% pour les boulettes carnées)
- 3 Pré-cuites à la vapeur : **gain de temps** (temps de cuisson 3 à 4 fois moins longs que pour des boulettes carnées)
- 4 **Bonne tenue** en liaison froide ou chaude
- 5 **Texture moelleuse**



UNE REMISE EN ŒUVRE SIMPLE

- **5 min à la sauteuse** : marquage avec un peu de matière grasse puis cuisson avec la sauce
- **30 min au four à chaleur sèche** à 150°C (T° à cœur de 63°C).
Nous recommandons un marquage à la sauteuse pendant 1 mn avec un peu de matière grasse
- **2 min à la plancha ou à la poêle** sans matière grasse

LE SAVIEZ-VOUS ?

Pour produire 1 kg de protéines de soja, il faut 20 fois moins de surface de terre cultivée, 5 fois moins d'eau et 15 fois moins de CO2 que pour produire 1 kg de protéines de boeuf !



→ RESTAURATION COLLECTIVE

- Un excellent rapport Protéines / Lipides (P/L) : 3.3
- Jusqu'à 3 repas / 20 max selon les recommandations du GEMRCN
- En cœur de repas de la maternelle à l'adolescent / adulte :
 - 5 boulettes Maternelles
 - 7 boulettes Primaires
 - 10 à 12 boulettes Ados – Adultes



Boulettes à l'Espagnole

- 🕒 Nb de portions : 10 adolescents / Adultes / Personnes âgées en portage à domicile
- 📏 Poids portion recommandé : 250 à 300g de plat composé
- 🕒 Temps de cuisson : 35 min • Temps de préparation : 15 min

PROGRESSION

Faire revenir les oignons et les poivrons dans une sauteuse avec 5 cl d'huile d'olive. Mouiller le tout avec 1/4 du bouillon de légumes et les épices à paëlla. Cuire à l'étuvé. Après cuisson, assaisonner et débarrasser dans un bac inox.

Porter à ébullition le bouillon de légumes restant. Ajouter 5cl d'huile d'olive hors du feu. Mettre dans un bac gastro et versez en pluie la semoule de couscous. Mélanger aussitôt. Couvrir 5 mn, ajouter le beurre et égrener. Réserver.

Faire revenir l'ail haché sans coloration dans une casserole avec 10cl d'huile d'olive. Ajouter les quartiers de tomate. Ajouter le concentré de tomate et le sucre puis laisser mijoter à couvert. En fin de cuisson, mixer le tout, assaisonner. Réserver. Marquer rapidement les boulettes à la sauteuse avec un peu d'huile d'olive et finir la remise en température, couvert, feu moyen. Réserver.

Dans une assiette, déposer les boulettes, ajouter la semoule et la garniture espagnole. Terminer par un trait de sauce.

INGRÉDIENTS

- | | |
|---|--------------------------------------|
| - 1,25Kg Boulettes à la tomate SOJASUN (10 boulettes / portion) | - 30g Huile d'olive |
| - 700g Poivrons rouges et verts surgelés | - 1g Épices à paëlla |
| - 250g Oignons surgelés | - 300g Tomates en quartier surgelées |
| - 900g Bouillon de légumes | - 50g Ail haché surgelé |
| - 450g Semoule couscous | - 50g Concentré de tomate |
| - 50g Beurre | - 20g Sucre en poudre |
| | - Sel, poivre QS |

Catégorie GEMRCN

peut être considéré comme un plat composé



Pita de boulettes de soja à l'orientale, sauce yaourt à la coriandre.

🕒 5 min

PROGRESSION

Mélanger le yaourt avec la coriandre fraîche hachée, le jus de citron, saler et poivrer, réserver.

Rouler les boulettes dans les épices et les cuire à la plancha ou dans une poêle sans matière grasse.

Ouvrir la pita.

Déposer la salade, napper de sauce blanche au yaourt puis ajouter les tomates coupées, les oignons rouges et mettre quelques raisins secs.

Placer les boulettes chaudes dessus et servir rapidement.

→ RESTAURATION COMMERCIALE

- Innovant pour des recettes originales de sandwichs et de salades pour la VAE
- Idéal en plat chaud en alternative aux protéines carnées



INGRÉDIENTS pour 1 pita

- | | |
|---|-------------------------------------|
| - 4 boulettes à la tomate SOJASUN | - Quelques gouttes de jus de citron |
| - Épices orientales ou épices kefta | - 5g de raisins secs golden |
| - 50g de yaourt nature VRAI | - 10g de batavia |
| - 1 cuillère à café de coriandre fraîche hachée | - 1/2 tomate |
| | - 10g d'oignon rouge |
| | - 1 pain pita |
| | - Sel, poivre |

Le Soja

Un peu d'histoire...

L'histoire du soja commence en Asie au moins 3 000 ans avant notre ère. Les européens le découvrent au 17ème siècle. C'est au 18ème siècle qu'il est introduit en Angleterre puis au Jardin des Plantes à Paris. La culture du soja commence en Occident au milieu de 19ème siècle aux Etats-Unis puis en Europe.

La plante

La plante de soja est une légumineuse, comme les petits pois ou les lentilles. Elle est entièrement revêtue de fins poils gris ou bruns et pousse jusqu'à 1 m de hauteur, ses fleurs sont rouges, blanches ou mauves, selon les espèces. Les gousses de 3 à 5 cm de long contiennent 2 ou 3 graines de la taille d'un petit pois qui sont transformées pour fabriquer les différents aliments au soja.

Il existe de nombreuses variétés différentes (taille, couleur, teneur en protéines et en lipides, etc...). La variété à graines jaunes est la plus répandue. (Combinaison optimale de goût et de teneurs en protéines et en lipides).



La culture

En France, les semis sont mis en terre en avril / mai et les récoltes ont lieu entre les mois de septembre et novembre.

Plante rustique, la culture du soja nécessite très peu d'interventions extérieures. On peut donc la qualifier de « plante écologique » car sa culture respecte parfaitement l'environnement :

- Sa capacité à prélever l'azote de l'air est un avantage très appréciable pour la protection de notre environnement, car, en économisant les apports d'engrais azoté, elle permet d'économiser de l'énergie fossile et de réduire les émissions de gaz à effet de serre.
- Relativement peu sensible aux maladies, elle nécessite très peu d'engrais et de pesticides.
- Sa culture bonifie le sol, protège la nappe phréatique et forme des substances nutritives permettant d'enrichir le sol pour la culture suivante.
- Elle a des exigences modérées en eau.

Valeurs énergétiques et nutritionnelles pour 100g

Valeurs énergétiques	Protéines	Lipides (dont acides gras saturés)	Glucides (dont sucres)	Fibres
612 kJ / 146 kcal	15.0g	4.5g (0.7g)	8.4g (4.0g)	6.0 g



Les atouts nutritionnels de la graine de soja

- Elle est riche en protéines, elle en contient environ 36%. Ces protéines apportent naturellement les 8 acides aminés essentiels et présentent une valeur biologique supérieure aux autres protéines végétales (lupin, pois...)
- Elle est pauvre en matières grasses totales : elle ne contient que 18% de lipides. Le profil lipidique du soja est particulièrement avantageux, car il présente peu d'acides gras saturés (15%) et une proportion élevée d'acides gras polyinsaturés (62%), dont les acides gras essentiels oméga-6 (88%) et oméga-3 (12%), dans un ratio de 7 environ. Par ailleurs, le soja ne contient pas de cholestérol (comme l'ensemble des végétaux).
- Elle est riche en fibres (20%)
- Le soja est un aliment particulièrement intéressant pour équilibrer le rapport protéines animales/protéines végétales



La transformation

1 Le tri, le nettoyage et le décortiquage

À cette étape, seules les graines entières sont conservées pour garantir tous les bienfaits nutritionnels du soja.

2 Le dé-pelliculage, le tamisage et le broyage

Le principe de transformation est simple et naturel afin de respecter tous les éléments nutritionnellement intéressants et en particulier les protéines de la graine. Le broyage des graines se fait dans une eau de source.

3 La filtration

Le jus est filtré pour obtenir le tonyu, boisson de couleur blanche, plus connu sous le nom de « jus de soja ». C'est l'ingrédient de base utilisé dans la fabrication des aliments au soja.

DONNÉES TECHNIQUES

Code : 8699

GENCOD : 3273220086995

Colis de 2 barquettes de 2 kg
soit 320 boulettes

DLC : 18 jours garantie entrepôt
À conserver entre +2°C et +6°C

