



**Sojasun**

**CARNET  
D'INSPIRATIONS  
VÉGÉTALES**  
Solutions cœur de repas

 **Triballat**  
NOYAL FOODSERVICE

P.01 **LA GRAINE  
DE SOJA**

P.02 **LA TRANSFORMATION  
DES GRAINES**

P.03 **L'EXPERTISE  
SOJASUN**

P.04 **LA GAMME  
CŒUR DE REPAS  
SOJASUN**

P.05 **LES NUGGETS  
AU SOJA & AU BLÉ**

P.09 **LES BOULETTES  
À LA TOMATE**

P.13 **LE HACHÉ  
VÉGÉTAL**

P.17 **LES STEAKS DE SOJA  
CUISINÉS**

P.25 **LE  
TOFU**





A l'heure où les Français introduisent davantage de protéines végétales dans leur assiette, la marque SOJASUN, pionnière du secteur depuis 1988, apporte des solutions idéales pour diversifier son alimentation.

Convaincue de la nécessité de s'orienter vers une agriculture responsable et une alimentation durable, SOJASUN a sélectionné une graine de soja filière française, avec ses atouts nutritionnels, sociaux et environnementaux.

Elle propose aujourd'hui une large gamme de produits sur différentes catégories: ingrédients culinaires, cœur de repas, ultra-frais, boissons.

Au travers de ce livret, nous vous invitons à mieux connaître la gamme de solutions cœur de repas SOJASUN avec 18 savoureuses recettes à découvrir.

Bonne lecture !



# LA GRAINE DE SOJA



La graine de soja est une légumineuse, comme les petits pois ou les lentilles. Elle est cultivée en plein champ et récoltée une fois par an, en octobre. Consommée depuis plus de 5 000 ans en Asie (sous forme de tofu, jus de soja, sauce soja, miso, tempeh...), elle a été introduite dans l'alimentation des européens ces dernières décennies.

## LE SOJA, LA PROTÉINE VÉGÉTALE DE RÉFÉRENCE

Les nutritionnistes recommandent un apport équilibré entre les protéines d'origine animale et végétale (50/50).

Le soja est un aliment particulièrement intéressant dans le cadre de cette recommandation puisqu'elle est la graine la plus riche en protéines du monde végétal. Chaque graine contient en effet environ 40% de protéines qui apportent naturellement les 8 acides aminés essentiels à notre organisme.

Cette graine oléo-protéagineuse apporte 22% de lipides, dont peu d'acides gras saturés (15% des acides gras totaux) et beaucoup d'acides gras insaturés (85%), dont les acides gras essentiels comme les oméga-3 et oméga-6.

Comme tous les végétaux, elle ne contient pas de cholestérol.

C'est aussi une source importante de vitamines et de minéraux.

Le soja est donc une excellente source de nutriments essentiels au bon fonctionnement de l'organisme. Que de bonnes raisons pour intégrer les produits au soja dans nos menus du quotidien, pour une alimentation équilibrée, diversifiée et plus complète!



## LE SOJA, LA PLANTE ÉCOLOGIQUE PAR EXCELLENCE

Le soja est une plante rustique qui a une résistance naturelle aux parasites et maladies permettant de limiter l'utilisation de pesticides.



Elle ne nécessite pas d'apport supplémentaire d'engrais azoté car elle est capable de capter l'azote de l'air et de le fixer dans le sol.

Les émissions de gaz à effet de serre (CO2) liées à la production de graines s'en trouvent considérablement réduites, de 4 à 5 fois par rapport au maïs par exemple.

Elle a des exigences modérées en eau et sa culture permet d'augmenter la fertilité des sols pour les cultures suivantes.

Les produits à base de soja sont donc une solution pour répondre aux besoins grandissants de la population mondiale, tout en préservant la planète !



### LE SAVIEZ-VOUS ?

Il ne faut pas confondre le soja avec ce qu'on appelle souvent à tort les « germes de soja » qui sont en fait les jeunes pousses de haricot mungo, une espèce végétale différente.

# LA TRANSFORMATION DES GRAINES



## LE CYCLE DU SOJA



## 1 LE TRI, LE NETTOYAGE & LE DÉCORTICAGE

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

## 2 LE DÉ-PELLICULAGE, LE TAMISAGE & 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.

# L'EXPERTISE SOJASUN



C'est en découvrant les formidables atouts de la graine de soja, que la société Triballat, déjà engagée depuis les années 70 dans une agriculture plus respectueuse des hommes et de l'environnement, décide de commercialiser des produits à base de soja.

La marque SOJASUN est ainsi créée en 1988. Elle couvre aujourd'hui une large gamme de produits, sources de protéines végétales : boissons, desserts, produits cœur de repas et aides culinaires.



## LA GARANTIE NON OGM

Depuis 1995, SOJASUN a mis en place sa propre filière d'approvisionnement de soja en partenariat avec ses producteurs, lui permettant de garantir une traçabilité maximale et des produits sans OGM.

## LA GARANTIE ORIGINE FRANCE

Toutes les graines entrant dans la composition des produits SOJASUN sont cultivées en France, principalement dans le Centre, le Sud-Ouest et l'Est de la France.

Les produits SOJASUN sont fabriqués en Bretagne, dans deux ateliers de production situés près de Rennes.

## LA DÉMARCHE DÉVELOPPEMENT DURABLE

Soucieux de limiter son impact environnemental, Sojasun s'implique concrètement pour un progrès sociétal, économique, écologique et collectif :

- Utilisation de carburant vert pour la flotte de véhicules.
- Recours aux énergies renouvelables : grâce à son éolienne, ses panneaux solaires et dernièrement sa chaudière bois, les énergies renouvelables couvrent 80% des consommations énergétiques de l'atelier de fabrication des produits Sojasun des catégories ultra-frais et UHT.
- Partenariat solidaire avec les producteurs de soja, basé sur la proximité et des relations de confiance sur le long terme.

# LA GAMME CŒUR DE REPAS SOJASUN



BOULETTES À LA TOMATE



**NOUVEAU !**

NUGGETS SOJA & BLÉ



STEAKS DE SOJA



HACHÉ VÉGÉTAL



TOFU

# Sojasun

**TOUS LES PRODUITS  
DE LA GAMME CŒUR  
DE REPAS SOJASUN  
SONT :**

✓ **FABRIQUÉS À PARTIR  
DE SOJA FRANÇAIS  
GARANTI NON OGM**



✓ **RICHES EN  
PROTÉINES VÉGÉTALES**

✓ **PAUVRES  
EN GRAISSES SATURÉES**

✓ **SOURCES DE  
FIBRES ALIMENTAIRES**

NOUVEAU !

# LES NUGGETS AU SOJA & AU BLÉ

## BARQUETTE DE 1,8KG

(environ 90 nuggets de 20 g par barquette)

Colis de 2 barquettes

### AVANTAGES PRODUIT

- Des nuggets bien croustillants
- Un produit à la fois ludique et sain
- Portion facilement adaptable selon l'âge du convive :  
Enfant de 3 à 6 ans: 2 à 3 nuggets de 20 g  
Enfant de 6 à 11 ans: 3 à 5 nuggets de 20 g  
Ados./adultes/pers. âgées: 5 à 7 nuggets de 20 g

### INGRÉDIENTS

Eau, farine protéique de **soja**<sup>(1)</sup> réhydratée 23%, chapelure 18% [farine de **blé**, levure, sel, épices (curcuma, paprika)], huile de tournesol, gluten de **blé** 8%, farine protéique de **soja**<sup>(1)</sup>, farine de **blé** 5%, oignon 4%, fibres végétales (dont **soja**<sup>(1)</sup>), sel, arômes naturels, jus de citron, poivre.

<sup>(1)</sup> issues de graines de soja cultivées en France, sans OGM.

DLC : 18 jours (garantie entropôt)

A conserver à +2°C/+6°C

RAPPORT  
P/L=1,9

Déclaration nutritionnelle pour 100 g :

Énergie en kJ / kcal	987 kJ / 236 kcal
Matières grasses en g (dont acides gras saturés en g)	9,3 g (1,0 g)
Glucides en g (dont sucres en g)	18,0 g (1,6 g)
Fibres alimentaires en g	3,9 g
Protéines en g	18,0 g
Sel en g	1,1 g

### CONSEILS D'UTILISATION



Four: 180°C pendant 7 min.



Poêle: 8 min à feu moyen sans ajout de matières grasses, en retournant régulièrement.



Friteuse: 170°C pendant 1min30.





# NUGGETS, MOUSSELINE DE CAROTTES ET PATATES DOUCES

01

## INGRÉDIENTS

- 50 nuggets SOJASUN
- 250 ml de SOJASUN Cuisine
- 500 g de patates douces
- 500 g de carottes
- 1 cuil. à soupe de noix de cajou
- Sel, poivre

## PROGRESSION

10 

Couper et cuire les carottes et les patates douces. Quand les légumes sont bien cuits, égoutter et mixer. Ajouter la purée de cajou et le Sojasun Cuisine. Assaisonner. Réchauffer les nuggets au four à 180°C pendant 7 min.



## NUGGETS, RISOTTO AUX BLETTES ET AUX TOMATES CONFITES

### INGRÉDIENTS

- 50 nuggets SOJASUN
- 500 g de riz à risotto
- 1 L et demi de bouillon de légumes
- 20 cl de vin blanc
- 2+2 oignons ciselés
- 20 cl + 10 cl d'huile d'olive
- 2 bottes de blette
- 100 g de tomates séchées
- Sel, poivre

### PROGRESSION

10

Séparer le vert des blettes. Tailler les tiges en lanières. Faire suer les oignons dans l'huile d'olive. Ajouter le blanc des blettes et les tomates. Assaisonner et couvrir. Laisser cuire quelques minutes.

Faire suer le reste d'oignons dans l'huile dans une casserole. Ajouter le riz et le nacrer. Verser le vin blanc et réduire à sec.

Verser le bouillon de légume chaud et cuire 15 à 20 min en remuant régulièrement.

En fin de cuisson ajouter le blanc des blettes et le vert en julienne. Vérifier l'assaisonnement et incorporer l'huile d'olive.

Réchauffer les nuggets au four à 180°C pendant 7 min.



# NUGGETS, RÉMOULADE DE LÉGUMES

# 03

## INGRÉDIENTS

- 50 nuggets SOJASUN
- 400 g d'ultra-frais SOJASUN
- 1 salade verte
- 500 g de julienne de radis noir cru
- 500 g de julienne de poireaux blanchis
- 500 g de julienne de carottes crues
- 2 cuil.à soupe de moutarde
- 20 g de ciboulette ciselée
- 20 g d'échalotes
- 20 g de cornichons en brunoise

## PROGRESSION

# 10

Mélanger l'ultra-frais nature Sojasun avec la moutarde, la ciboulette, l'échalote et les cornichons. Assaisonner. Incorporer cette rémoulade dans les légumes.  
Réchauffer les nuggets au four à 180°C pendant 7 min.



# LES BOULETTES À LA TOMATE

## BARQUETTE DE 2KG

(environ 160 boulettes de 12,5 g par barquette)  
Colis de 2 barquettes

### AVANTAGES PRODUIT

- Produit déjà pré-cuit -> permet un gain de temps lors de la mise en œuvre
- Les boulettes restent moelleuses après cuisson
- Portion facilement adaptable suivant le convive :  
Enfant de 3 à 6 ans: 5 boulettes de 12,5 g  
Enfant de 6 à 11 ans: 7 boulettes de 12,5 g  
Ados./adultes/pers. âgées: 10 à 12 boulettes de 12,5 g

### INGRÉDIENTS

Tomates 33% [tomates concassées (tomates, jus de tomates, correcteur d'acidité : acide citrique), concentré de tomates], jus de soja<sup>(1)</sup> 33% (eau, graines de soja<sup>(1)</sup> 10%), farine protéique de soja<sup>(1)</sup> 25%, oignons, huile d'olive vierge extra, arôme naturel, fibres végétales, ail, sel, gélifiant : carraghénane<sup>(2)</sup>, amidon, thym de Provence.  
<sup>(1)</sup>sans OGM, <sup>(2)</sup>gélifiant extrait d'algues rouges.

DLCL : 18 jours (garantie entrepôt)

A conserver à +2°C/+6°C  
Existe aussi en surgelé



RAPPORT  
P/L=3,3

Déclaration nutritionnelle pour 100 g :	
Énergie en kJ / kcal	612 kJ / 146 kcal
Matières grasses en g	4,5 g
(dont acides gras saturés en g)	(0,7 g)
Glucides en g	8,4 g
(dont sucres en g)	(4,0 g)
Fibres alimentaires en g	6,0 g
Protéines en g	15,0 g
Sel en g	1,0 g

### CONSEILS D'UTILISATION



Four: 180°C pendant 8 min  
Idéalement ajouter la sauce au dernier moment.



Poêle: 8 min à feu moyen sans ajout de matières grasses,  
en retournant régulièrement.



Friteuse: 180°C pendant 2 à 3 min.



Micro-ondes: 900W pendant 30 sec.



# LINGUINES AU PESTO DE CORIANDRE ET BOULETTES

## 04

### INGRÉDIENTS

- 1,25 kg de boulettes à la tomate SOJASUN
- 700 g de pâtes Linguines

### PESTO

- 1 botte de coriandre
- 5 gousses d'ail
- 80 g de parmesan
- 70 g de pignons de pin
- 20 cl d'huile d'olive
- Sel, poivre PM



### PROGRESSION 10 !!

Mixer les ingrédients au blender pour obtenir le pesto.  
Cuire les pâtes « al dente »  
Passer les boulettes à la friteuse à 180°C pendant 2 min.  
Mélanger le pesto dans les linguines et déposer les boulettes dessus.





## BROCHETTE DE BOULETTES ET COUSCOUS DE BOULGOUR

05

### INGRÉDIENTS

- 40 boulettes à la tomate SOJASUN
- 500 g de légumes de saison précuits et coupés en quartier
- 600 g de boulgour
- 3 branches de céleri en brunoise
- 2 poireaux émincés
- 1 carotte en brunoise
- 3 cuil. à soupe de raisins sec
- 200 g de pois chiche cuits
- 10 + 20 cl d'huile d'olive
- 1 botte de coriandre
- Sel poivre PM
- Raz-el-hanout, Curcuma PM

### PROGRESSION

10 !!

Monter sur un pique les boulettes et les légumes précuits.

Faire suer quelques minutes avec l'huile d'olive, le céleri, les carottes, les poireaux et les épices. Recouvrir avec 1 litre d'eau et laisser cuire.

Passer ce bouillon au chinois. Egrainer le boulgour avec de l'huile d'olive, le sel, le poivre et verser le bouillon. Recouvrir et laisser cuire 10 min hors du feu.

Mélanger les légumes dans le boulgour, les pois chiche et les raisins. Réchauffer les brochettes, saupoudrer de coriandre et servir.



## WRAP DE SAISON

# 06

### INGRÉDIENTS

- 40 à 60 boulettes à la tomate SOJASUN
- 10 galettes wraps
- 500 g de Petit Billy tartinable
- 500 g de salade iceberg
- 150 g de jeune maïs
- 200 g de poivrons rouges
- 200 g d'oignons
- 4 cl d'huile d'olive
- 40 g de beurre
- PM sel, poivre

### PROGRESSION 10 !!

Trier, laver et essorer la salade iceberg. Eplucher, épépiner les poivrons puis les couper en 6.

Mettre la plancha à feu moyen, faire griller les poivrons quelques minutes en les arrosant d'huile d'olive. Retourner de temps en temps, assaisonner. Réserver. Eplucher puis émincer les oignons. Mélanger le Petit Billy avec le miel et l'huile d'olive, assaisonner.

Sur la galette, étaler la sauce à base de Petit Billy, déposer la salade, le poivron grillé, les oignons, 4 à 6 boulettes préalablement snackées, le jeune maïs coupé en deux, et refermer.



# LE HACHÉ VÉGÉTAL

## BARQUETTE DE 1,5KG

Colis de 2 barquettes

### AVANTAGES PRODUIT

- *Produit déjà pré-cuit -> permet un gain de temps lors de la mise en œuvre*
- *Produit économique -> très peu de perte matière lors de la mise en œuvre*
- *Convient parfaitement en alternative végétale aux recettes traditionnelles type lasagnes, hachis parmentier, légumes farcis, pâtes bolognaises, ...*

### INGRÉDIENTS

Farine protéique de **soja\*** réhydratée 70%, eau, oignons, concentré de tomates, huile de tournesol, fibres de **soja\***, jus concentré d'oignons, sel, gélifiant : méthylcellulose, jus concentré de citron, colorant naturel : rouge de betterave, sucre, poivre.

*\*issues de graines de soja cultivées en France, sans OGM*

DLC : 18 jours (garantie entrepôt)

A conserver à +2°C/+6°C

RAPPORT  
P/L=1,9

Déclaration nutritionnelle pour 100 g :

Énergie en kJ / kcal	739 kJ / 177 kcal
Matières grasses en g (dont acides gras saturés en g)	9,0 g (0,8 g)
Glucides en g (dont sucres en g)	4,5 g (3,0 g)
Fibres alimentaires en g	5,0 g
Protéines en g	17,0 g
Sel en g	1,1 g

### CONSEILS D'UTILISATION



Four: 180°C pendant 15 min

Déposer le haché tel quel au four. Après cuisson, l'émietter et y incorporer les autres ingrédients. Idéalement ajouter la sauce au dernier moment.



Poêle: 5 à 6 min à feu moyen sans ajout de matières grasses. D'abord chauffer le produit sans trop le manipuler puis incorporer les autres ingrédients dans un second temps.



Micro-ondes: 900W pendant 2 min.





# HACHIS PARMENTIER VÉGÉTAL

# 07

## INGRÉDIENTS

- 1 kg de haché végétal SOJASUN
- 300 ml de SOJASUN Cuisine
- 1,5 kg de carottes
- 750 g de pommes de terre
- 300 g de champignons de Paris
- 200 g de petits pois surgelés
- 200 g d'oignons
- 2x100 ml d'huile d'olive
- Sel, poivre PM

## PROGRESSION 10

Éplucher et laver les carottes et les pommes de terre. Les faire cuire à l'anglaise séparément. Une fois cuites, les passer au moulin à purée. Ajouter l'huile d'olive et le Sojasun Cuisine.

Éplucher et laver les oignons. Les ciseler. Laver et émincer les champignons. Faire revenir dans une sauteuse avec l'huile d'olive.

Ajouter le haché végétal et les petits pois décongelés. Mélanger délicatement.

Dans un plat, déposer une couche de purée. Ajouter dessus le mélange de haché et de légumes. Terminer par une couche de purée.

Passer au four à 160°C jusqu'à atteindre 63°C à cœur.





08

## LASAGNES AUX ÉPINARDS ET CHAMPIGNONS DE PARIS

### INGRÉDIENTS

- 1 kg de haché végétal SOJASUN
- 1 L de boisson de soja nature SOJASUN
- 600 g d'épinards cuits
- 400 g de champignons de Paris en lamelles
- 220 g de pâtes à lasagnes sèches
- 5 gros oignons émincés
- 10 cl d'huile d'olive
- 50 g de farine
- 50 g de beurre
- 50 g d'emmental
- Sel, poivre, muscade PM

### PROGRESSION

10

Mettre le haché au four pendant 15 min à 180°C. L'émietter. Faire suer les oignons dans l'huile d'olive, ajouter les champignons et laisser cuire jusqu'à évaporation du jus. Assaisonner.

Réaliser la béchamel avec la boisson de soja, la farine et le beurre. Assaisonner et ajouter la muscade.

Dans un plat, déposer une couche de pâtes, ajouter une couche d'épinards, une couche de haché, une couche de champignons. Renouveler l'opération une nouvelle fois. Terminer par une couche de béchamel et l'emmental. Cuire au four à 180° pendant 20 à 25 min.



# ENDIVE FARCIE

# 09

## INGRÉDIENTS

- 1 kg de haché végétal **SOJASUN**
- 1 L de boisson de soja nature **SOJASUN**
- 10 endives cuites
- 3 gros oignons émincés
- 10 cl d'huile d'olive
- 50 g de farine
- 50 g de beurre
- 50 g d'emmental
- Sel, poivre, noix de muscade **PM**

## PROGRESSION 10

Réaliser une béchamel avec la boisson de soja, la farine et le beurre. Suer les oignons dans l'huile d'olive, ajouter le haché. Mélanger doucement puis incorporer les  $\frac{3}{4}$  de la béchamel.

Couper les endives en deux dans le sens de la longueur puis les farcir avec la farce. Utiliser le reste de la béchamel et verser sur les endives.

Parsemer d'emmental et faire gratiner au four pendant 15 min à 180°C.



# LES STEAKS DE SOJA CUISINÉS 100G

**BARQUETTE DE 2,4KG**  
(24 steaks par barquette)  
Colis de 2 barquettes

## AVANTAGES PRODUIT

- *Produit déjà pré-cuit -> permet un gain de temps lors de la mise en œuvre*
- *Format rond idéal pour l'usage burger*
- *Plusieurs recettes disponibles pour varier les plaisirs!*

## INGRÉDIENTS

### Steak nature

Farine protéique de **soja\*** réhydratée 71,5%, oignons, eau, concentré de tomates, huile de tournesol, fibres de **soja\***, jus concentré d'oignons, sel, gélifiant : méthylcellulose, jus concentré de citron, sucre, poivre.

### Steak tomate-basilic

Farine protéique de **soja\*** réhydratée 62,2%, tomates 26% [coulis de tomates cuisiné 9% (pulpe et concentré de tomates, huile de tournesol, oignon, sucre, sel, basilic), tomates concassées 9% (tomates, jus de tomates), concentré de tomates 8%], huile de tournesol, basilic 4,2%, oignons, fibres de **soja\***, sel, gélifiant : méthylcellulose, ail, sucre, jus concentré de citron, poivre.

### Steak à l'indienne

Farine protéique de **soja\*** réhydratée 66,6%, tomates 17% [concentré de tomates, tomates concassées (tomates, jus de tomates)], oignons 6%, huile de tournesol, carottes 3%, fibres de **soja\***, curry 1,6% (**moutarde**), sucre, sel, gélifiant : méthylcellulose, jus concentré de citron.

### Steak à la provençale

Farine protéique de **soja\*** réhydratée 63,6%, tomates concassées 17% (tomates, jus de tomates), poivrons rouges, verts et jaunes 12%, huile de tournesol, fibres de **soja\***, ail, jus concentré de poivrons rouges, sel, gélifiant : méthylcellulose, jus concentré de citron, sucre, origan 0,2%, poivre.

### Steak petits légumes

Farine protéique de **soja\*** réhydratée 64,4%, légumes 27,8% [carottes 9%, tomates concassées 7,8% (tomates, jus de tomates), haricots verts 7%, maïs doux 4%], huile de tournesol, jus concentrés de légumes (carottes, poireaux), fibres de **soja\***, jus concentré de citron, sel, gélifiant : méthylcellulose, aneth 0,4%, sucre, poivre.

## CONSEILS D'UTILISATION



Four: 180°C pendant 10 min.



Poêle: 6 min à feu moyen sans ajout de matières grasses, en retournant régulièrement.



Friteuse: 180°C pendant 2 min.



Micro-ondes: 900W pendant 1 min30.

**DLC : 18 jours (garantie entrepôt)** A conserver à +2°C/+6°C  
Les steaks de soja nature et tomate-basilic 100g sont également disponibles en surgelé

**RAPPORT  
P/L=1,8**

Déclaration nutritionnelle pour 100 g :	Steak nature	Steak tomate-basilic	Steak à l'indienne	Steak à la provençale	Steak petits légumes
Énergie en kJ / kcal	739 kJ / 177 kcal	695 kJ / 167 kcal	751 kJ / 180 kcal	678 kJ / 163kcal	703 kJ / 169 kcal
Matières grasses en g (dont acides gras saturés en g)	9,0 g (0,8 g)	8,5 g (0,8 g)	9,0 g (0,8 g)	8,5 g (0,8 g)	8,5 g (0,8 g)
Glucides en g (dont sucres en g)	4,5 g (3,0 g)	4,0 g (3,5 g)	5,5 g (4,5 g)	3,5 g (3,0 g)	4,5 g (3,0 g)
Fibres alimentaires en g	5,0 g	5,0 g	5,5 g	5,0 g	5,0 g
Protéines en g	17,0 g	16,0 g	16,5 g	15,5 g	16,0 g
Sel en g	1,1 g	1,1 g	1,1 g	1,1 g	1,1 g

# LES STEAKS DE SOJA CUISINÉS 60G

**BARQUETTE DE 2,16KG**  
(36 steaks par barquette)  
Colis de 2 barquettes

## AVANTAGES PRODUIT

- *Produit déjà pré-cuit -> permet un gain de temps lors de la mise en œuvre*
- *Format rond idéal pour l'usage burger*
- *Plusieurs recettes disponibles pour varier les plaisirs!*

## INGRÉDIENTS

### Steak tomate-basilic

Farine protéique de **soja\*** réhydratée 62,2%, tomates 26% [coulis de tomates cuisiné 9% (pulpe et concentré de tomates, huile de tournesol, oignon, sucre, sel, basilic), tomates concassées 9% (tomates, jus de tomates), concentré de tomates 8%], huile de tournesol, basilic 4,2%, oignons, fibres de **soja\***, sel, gélifiant : méthylcellulose, ail, sucre, jus concentré de citron, poivre.

## CONSEILS D'UTILISATION



Four: 180°C pendant 6 min.



Poêle: 2 min 30 à feu moyen sans ajout de matières grasses, en retournant régulièrement.



Micro-ondes: 900W pendant 1 min.

### Steak à l'indienne

Farine protéique de **soja\*** réhydratée 66,6%, tomates 17% [concentré de tomates, tomates concassées (tomates, jus de tomates)], oignons 6%, huile de tournesol, carottes 3%, fibres de **soja\***, curry 1,6% (**moutarde**), sucre, sel, gélifiant : méthylcellulose, jus concentré de citron.

\*issues de graines de soja cultivées en France, sans OGM

 **DLC : 18 jours (garantie entrepôt)**      A conserver à +2°C/+6°C  
Le steak de soja tomate-basilic 60g est également disponible en surgelé

**RAPPORT**  
P/L=1,5

Déclaration nutritionnelle pour 100 g :	Steak tomate basilic	Steak à l'indienne
Énergie en kJ / kcal	813 kJ / 195 kcal	842 kJ / 202 kcal
Matières grasses en g (dont acides gras saturés en g)	11,0 g (1,0 g)	11,0 g (1,0 g)
Glucides en g (dont sucres en g)	4,5 g (3,5 g)	6,0 g (4,5 g)
Fibres alimentaires en g	5,0 g	5,5 g
Protéines en g	17,0 g	17,0 g
Sel en g	1,2 g	1,1 g





# STEAK À L'INDIENNE ET MIJOTÉ DE LÉGUMES FAÇON TAJINE

10

## INGRÉDIENTS

- 10 steaks à l'indienne *SOJASUN*
- 750 g de carottes
- 350 g de poivrons
- 500 g de courgettes
- 250 g d'oignons
- 250 g d'abricots secs
- 150 g d'amandes
- 100 g d'huile d'olive
- Sel, poivre, cumin *PM*

## PROGRESSION

10

Éplucher et laver les carottes et les oignons. Laver les poivrons et les courgettes. Ciseler les oignons, couper les carottes, les poivrons et les courgettes en dés.

Dans une sauteuse, faire revenir les oignons dans l'huile d'olive. Ajouter les carottes et les poivrons. Cuire 10 min à feu moyen. Ajouter les courgettes, cuire encore 10 min. Ajouter le cumin, saler, poivrer. Réserver. Déposer les steaks en bac gastronorme. Réchauffer au four à 180°C pendant 10 min.

Monter les assiettes avec le mijoté de légumes façon tajine et 1 steak à l'indienne.



# STEAK À L'INDIENNE ET SAUCE CURRY COCO, RIZ 3 COULEURS

## INGRÉDIENTS

- 10 steaks à l'indienne SOJASUN
- 250 ml de SOJASUN Cuisine
- 700 g de riz 3 couleurs
- 300 g d'oignons
- 600 g de lait de coco
- 30 g de curry
- 100 g d'huile d'olive
- 20 g de coriandre
- Sel, poivre PM

## PROGRESSION

10

Éplucher et laver les oignons. Les ciseler. Dans une sauteuse, faire revenir sans coloration dans l'huile d'olive. Ajouter le curry, le lait de coco et le Sojasun Cuisine. Porter à ébullition et laisser réduire à feu doux. Saler. Poivrer.

Cuire le riz à l'eau bouillante salée pendant 15 min.

Déposer les steaks en bac gastronorme. Réchauffer au four à 180°C pendant 10 min. Monter les assiettes avec le riz 3 couleurs, 1 steak à l'indienne et un peu de sauce curry coco.





# STEAK À LA PROVENÇALE, PIPERADE AU BASILIC

12

## INGRÉDIENTS

- 10 steaks à la provençale SOJASUN
- 1,5 kg de poivrons émincés
- 4 gros oignons émincés
- 10 gousses d'ail écrasées
- 5 tomates coupées en dés
- 10 cl d'huile d'olive
- 1 botte de basilic ciselé
- Thym, laurier PM
- Sel, poivre PM

## PROGRESSION

10 !!

Faire revenir dans une sauteuse les oignons et l'ail dans l'huile d'olive. Ajouter les tomates, laisser cuire quelques minutes. Ajouter les poivrons, l'assaisonnement, le thym et le laurier. Laisser compoter à feu doux.

Snacker les steaks. En fin de cuisson de la piperade, ajouter le basilic.





# STEAK AUX PETITS LÉGUMES, PURÉE DE CÉLERI RAVE AUX NOISETTES

13

## INGRÉDIENTS

- 10 steaks aux petits légumes SOJASUN
- 1 L de boisson de soja nature SOJASUN
- 1 kg de céleri rave pelé et coupé en morceaux
- 100 g de noisettes grillées et hachées
- 1 pincée de muscade
- Sel, poivre PM

## PROGRESSION

10 !!

Cuire le céleri dans la boisson de soja. Egoutter et réduire aux  $\frac{3}{4}$  le jus de cuisson. Mixer le céleri avec la réduction. Ajouter la muscade, le poivre et les noisettes. Snacker les steaks, puis dresser dans l'assiette avec la purée de céleri.





## BURGER FRAICHEUR

14

### INGRÉDIENTS

- 10 pains burger façon petit pain
- 10 steaks tomate-basilic SOJASUN
- 300 g de Petit Billy tartinable
- 150 g de roquette
- 300 g de tomates
- 150 g de poivrons
- 300 g d'oignons
- 200 g de cantal tranché
- 20 cl d'huile d'olive
- 5 cl de vinaigre balsamique
- 5 cl de sauce soja
- sel, poivre PM

### PROGRESSION

10 

Laver et couper les tomates en brunoise, ainsi que les poivrons.

Laver et essorer la roquette. Réserver. Mélanger le Petit Billy avec l'huile d'olive, le vinaigre balsamique. Assaisonner et ajouter le poivron.

Eplucher, émincer les oignons, les faire revenir dans le beurre et le sucre, déglacer avec de la sauce soja. Laisser compoter. Coupez les pains en deux puis badigeonner l'intérieur avec l'appareil Petit Billy.

Disposer ensuite dans l'ordre, les tomates, la roquette, le steak préalablement snacké, la tranche de fromage passée sous la salamandre, les oignons confits, et refermer.



# BAGEL VÉGÉTARIEN

# 15

## INGRÉDIENTS

- 10 steaks tomate-basilic SOJASUN
- 10 pains bagel
- 300 g de grosses tomates rouges
- 150 g de roquette
- 300 g de tomme de brebis
- 300 g de tapenade
- 20 cl d'huile d'olive
- 5 cl de vinaigre balsamique
- Sel, poivre PM



## PROGRESSION

# 10

Laver et couper les grosses tomates dans le sens de la largeur. Réserver.

Laver et essorer la roquette. Réserver.

Couper la tomme de brebis en tranches pas trop fines.

Emulsionner l'huile d'olive et le vinaigre balsamique, assaisonner.

Couper les pains en deux, badigeonner les 2 faces avec la tapenade.

Snacker le steak de soja 1 min. de chaque côté.

Déposer la tranche de tomme de brebis dessus et passer à la salamandre jusqu'à ce que le fromage soit fondu.

Sur la base, disposer une tranche de tomate, le steak de soja avec la tranche de fromage et la roquette. Ajouter un peu de vinaigrette balsamique. Refermer.



# LE TOFU

## BLOC DE 500G

Colis de 2 blocs

### AVANTAGES PRODUIT

- Facile à découper
- Bonne tenue à la cuisson

### INGRÉDIENTS

Eau, graines de soja\*, agent de coagulation: chlorure de magnésium marin

### CONSEILS D'UTILISATION

Le tofu SOJASUN se découpe facilement et peut aussi bien être utilisé frais ou snacké dans des salades que dans des préparations comme des quiches ou tartes salées. Il est également intéressant de le travailler en marinade.

DLC : 18 jours (garantie entropôt)

À conserver à +2°C/+6°C

Existe aussi émietté en surgelé



RAPPORT  
P/L=1,6

Déclaration nutritionnelle pour 100 g :

Énergie en kJ / kcal	616 kJ / 148 kcal
Matières grasses en g (dont acides gras saturés en g)	9,5 g (1,5 g)
Glucides en g (dont sucres en g)	Traces
Fibres alimentaires en g	0,5 g
Protéines en g	15,0 g
Sel en g	0,1 g



# SALADE DE LENTILLES, BÂTONNETS DE TOFU MARINÉ AU ROMARIN

16

## INGRÉDIENTS

- 500 g de tofu SOJASUN coupé en bâtonnets
- 500 g de lentilles vertes
- 200 g de lentilles corail
- 1 bouquet garni
- 2 carottes en brunoise
- 2 oignons émincés
- 3 gousses d'ail
- 1 branche de céleri en brunoise
- 10 cl et 20 cl d'huile d'olive
- 2 branches de romarin effeuillé
- 1 jus de citron
- Sel, poivre PM

## PROGRESSION

10

Mariner les bâtonnets de tofu dans le jus de citron, le sel, le poivre, l'huile d'olive et le romarin.

Blanchir quelques minutes les lentilles corail et les refroidir.

Faire suer les carottes, l'ail, le céleri et les oignons dans 10 cl d'huile d'olive. Ajouter les lentilles vertes, mouiller à hauteur d'eau et laisser cuire. Assaisonner en fin de cuisson.

Au refroidissement des lentilles vertes, ajouter les lentilles corail puis incorporer la marinade et déposer les bâtonnets de tofu sur les lentilles.





## QUICHE SANS PÂTE AUX BROCOLIS ET AU TOFU

17

### INGRÉDIENTS

- 400 g de tofu SOJASUN coupé en dés
- 1 L de boisson de soja nature SOJASUN
- 150 g de farine
- 6 œufs
- 2 têtes de brocolis blanchis en sommités
- 1 botte de persil
- Sel, poivre, muscade PM

### PROGRESSION

10

Mélanger les œufs, la farine et la boisson de soja nature. Mixer la botte de persil dans l'appareil. Assaisonner.

Répartir dans un plat à tarte les sommités et les dés de tofu, puis verser l'appareil.

Cuire au four à 170°C pendant environ 40 min.



# CHILI VÉGÉTAL AU TOFU

# 18

## INGRÉDIENTS

- 600 g de tofu SOJASUN coupé en dés
- 600 g de haricots rouges
- 5 gros oignons émincés
- 2 cl d'huile d'olive
- 1 tête d'ail haché
- 1 petit piment
- 500 g de tomates ou 60 g de concentré de tomate
- 4 c.c de chili en poudre
- 1 c.c de cumin
- 1 c.c d'origan

## PROGRESSION 10

Faire tremper les haricots la veille.

Faire suer les oignons et l'ail dans l'huile d'olive. Ajouter les tomates et les haricots rouges.

Laisser cuire jusqu'à ce que le jus soit évaporé. Ajouter les épices. Recouvrir d'eau et laisser cuire.

En fin de cuisson, ajouter les dés de tofu.





**2, rue Julien Neveu - BP 93106  
35531 Noyal-sur-Vilaine Cedex - France  
[www.triballatfoodservice.com](http://www.triballatfoodservice.com)**

**Contactez-nous :  
02 99 04 17 33  
[contact@triballatfoodservice.com](mailto:contact@triballatfoodservice.com)**



Vaisselle de la Boutique Simon à Rennes