



# Sojasun

VOTRE PETIT-DÉJEUNER  
VÉGÉTAL AVEC SOJASUN

 **Triballat**  
NOYAL FOODSERVICE

P.01 LA GRAINE  
**DE SOJA**

P.02 LA TRANSFORMATION  
**DES GRAINES**

P.03 L'EXPERTISE  
**SOJASUN**

P.07 LA GAMME  
**PETIT-DÉJEUNER  
SOJASUN**





Depuis quelques années, le petit-déjeuner s'impose comme le nouveau rendez-vous gagnant de la restauration hors domicile. En France, entre 2012 et 2016, la fréquentation des établissements servant un petit-déjeuner à manger sur place ou à emporter a augmenté de 13%\*.

Les clients attendent un service rapide et de qualité. Ils valorisent surtout le fait d'avoir du choix et une offre gourmande.

Fort de son savoir-faire acquis depuis 1988, Sojasun vous propose une large gamme de produits à base de soja qui vous permettront de diversifier votre offre petit-déjeuner avec des alternatives végétales gourmandes et de haute qualité nutritionnelle.

Nous vous proposons de découvrir ces produits au travers de 8 délicieuses recettes.

Bonne lecture !

---

\*Source : The NPD Group/Crest, 2016.

# 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.

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.





#### 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 DÉMARCHÉ 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.
- En 2017, l'entreprise Triballat Noyal est récompensée pour ses efforts par l'obtention du 4<sup>ème</sup> et dernier niveau de l'évaluation AFAQ, basée sur la norme ISO 26000.









UNE LARGE GAMME DE PRODUITS  
QUI VOUS PERMET DE COMPOSER UN

## PETIT-DÉJEUNER VÉGÉTAL COMPLET



### ULTRA-FRAIS

Proposez une alternative végétale à votre offre ultra-frais laitier.

*6 recettes disponibles : Nature, fruits rouges, myrtilles, abricot-goyave, framboise-passion, citron.*

Format : pot 100g – colis de 24 pots

L'offre d'ultra-frais Sojasun est :

- Source de protéines végétales
- Source de calcium
- Fabriquée à partir d'arômes naturels
- Garantie sans lactose et sans gluten



### BOISSONS DE SOJA NATURE ET AROMATISÉES

Les boissons Sojasun peuvent se consommer chaudes ou froides en alternative au lait par exemple dans le café (liquide ou sous forme de mousse) ou avec des céréales. Elles peuvent aussi être utilisées comme ingrédient dans vos recettes de crêpes, gâteaux etc.

⚠ Les boissons Sojasun peuvent se conserver hors froid mais nous vous conseillons de les servir bien fraîches pour une dégustation optimale.

*6 recettes disponibles : nature, nature enrichie en calcium et vitamine D, chocolat, vanille, coco, amande.*

Format : brique 1L – colis de 6 briques

La gamme de boissons Sojasun est :

- Riche en protéines végétales
- Riche en calcium
- Source de fibres alimentaires
- Garantie sans lactose et sans gluten



## TOFU

Mélangé à une salade de fruits ou dans un gâteau, le tofu Sojasun vous permet de servir à vos convives une offre petit-déjeuner variée et source de protéines pour bien commencer la journée !

*Format : bloc 500g – colis de 2 pièces*

*Le tofu Sojasun est :*

- Riche en protéines végétales
- Source d'acides gras oméga 3
- Pauvre en graisses saturées



## BOULETTES À LA TOMATE

Un buffet de petit-déjeuner complet comporte également une offre salée c'est pourquoi Sojasun vous propose ses boulettes de soja à la tomate, faciles à travailler et permettant au convive de se servir à sa convenance.

*Format : boulettes 12,5g*

*Produit disponible en frais en barquette de 2 kg (environ 160 boulettes) – colis de 2 barquettes*

*Ou en surgelé en carton de 3 kg (environ 240 boulettes)*

*Les boulettes à la tomate Sojasun sont :*

- Riches en protéines végétales
- Riches en fibres
- Pauvres en graisses saturées



# SMOOTHIE AU JUS DE SOJA

01

## INGRÉDIENTS 5 !!

- 1 L de boisson de soja nature SOJASUN
- 300 à 400g de fruits de saison
- 1 citron

## PROGRESSION

Pour 1 L de boisson de soja, mixer 300 à 400 g de fruits de saison à votre convenance.

Ajouter 1 demi-jus de citron et servir bien frais.





# SALADE DE FRUITS AU TOFU

## 02

### INGRÉDIENTS 10 11

- 300 g de  
tofu SOJASUN
- 1 kg de fruits  
de saison

### PROGRESSION

Pour 1 kg de fruits de saison coupés, ajouter 300g de tofu en brunoise.

Servir en coupelle.





# NAVETTE AU JUS DE SOJA

# 03

## INGRÉDIENTS 10 !!

- 10 cl de boisson de soja nature SOJASUN
- 250 g de farine
- 10 g de levure boulangère fraîche
- 20 g de sucre
- 40 g de margarine végétale
- 1/2 cuil. à café de sel
- 1 cuil. à soupe de sirop d'érable

## PROGRESSION

Dans un saladier, mettre la farine. Faire un puit et incorporer la levure préalablement mélangée avec un peu de boisson de soja. Ajouter le sucre, le sel, le reste de la boisson de soja et la margarine. Mélanger le tout.

Pétrir la pâte jusqu'à ce qu'elle soit ferme (environ 10 min sans s'arrêter). Au robot mélanger le tout pendant 5 min en 1<sup>ère</sup> vitesse puis en 2<sup>ème</sup> vitesse pour commencer le pétrissage.

Former une boule, la couvrir d'un torchon et laisser reposer pendant 2 heures entre 30 et 35°C.

Faire des pâtons de 40 g chacun et les façonner en petits pains longs. Dorer les navettes avec un peu de boisson de soja et de sirop d'érable, et les laisser pousser à température ambiante pendant 1 heure environ.

Préchauffer le four à 170°C et enfourner les navettes pendant 10 à 12 min.



# TORTILLA VÉGÉTALE

## 04

### INGRÉDIENTS 10 !!

#### Appareil

- 400 g de tofu SOJASUN
- 20 cl de Sojasun Cuisine
- 1 cuil. à soupe de tahin (purée de sésame)
- 30 g de farine de lupin
- 1 cuil. à soupe de levure maltée
- 1 cuil. à soupe de moutarde
- 1 cuil. à soupe de fécule de maïs
- Sel, poivre

#### garniture

- 2 oignons
- 2 tomates
- 3 pommes de terre en lamelles cuites à l'eau
- 1 gousse d'ail
- 1 bouquet garni
- 1 botte de ciboulette
- 10 ml d'huile d'olive
- Sel, poivre

### PROGRESSION

Faire suer les oignons et l'ail dans l'huile d'olive. Ajouter les tomates en morceaux et le bouquet garni. Laisser cuire pendant 15 min.

Passer au mixeur le tofu, le sojasun cuisine, le tahin, la farine de lupin, la levure maltée, la moutarde et la fécule de maïs. Assaisonner. Ajouter la garniture à cet appareil et verser dans un moule antiadhésif.

Cuire au four 30 à 40 min à 170°C.



# BOULETTES DE SOJA À LA TOMATE

05

## INGRÉDIENTS 10 !!

- 500 g de boulettes à la tomate SOJASUN
- 200 g de tomates en morceaux
- 100 g d'oignons émincés
- 10 cl d'huile d'olive
- 1 botte de persil
- Sel, poivre

## PROGRESSION

Faire suer les oignons dans l'huile d'olive. Ajouter les tomates en morceaux et laisser cuire quelques minutes. Assaisonner. Faire dorer au four les boulettes pendant 10 min à 180°C. Mélanger le tout et servir dans un plat. Parsemer de feuilles de persil.





# CRÊPES AU SOJA

# 06

## INGRÉDIENTS 10 ††

- 0,6 L de boisson de soja nature SOJASUN
- 200 g de farine
- 3 œufs
- 60 g de sucre
- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 1 pincée de sel

## PROGRESSION

Mélanger la farine, le sucre, le sel, l'huile et les œufs. Délayer peu à peu avec le jus de soja pour obtenir une pâte lisse.

*Astuce : variez les plaisirs en utilisant les boissons SOJASUN aromatisées : vanille, chocolat, amande ou coco.*



# GÂTEAU AUX POMMES & FIGUES

07

## INGRÉDIENTS 10 !!

- 250 g de tofu SOJASUN
- 500 g d'ultra-frais nature SOJASUN
- 4 œufs (jaunes et blancs)
- 100 g de sucre de canne roux
- 150 g de farine de blé
- 2 pommes et 4 figues
- 2 cuil. à soupe de raisins secs
- 1 cuil. à soupe de miel
- 1 cuil. à soupe de rhum
- 1 gousse de vanille grattée
- 1 pincée de cannelle
- 1 pincée de sel

## PROGRESSION

Faire gonfler les raisins dans le rhum et la vanille. Dans un récipient, mélanger le sucre et les jaunes d'œufs. Ajouter la farine, le miel, l'ultra-frais, le tofu passé au mixeur afin d'obtenir une texture lisse, la cannelle et le sel. Ajouter les raisins. Batre les blancs en neige ferme et incorporer au mélange. Disposer les fruits en quartiers sur la pâte.

Verser dans un moule antiadhésif et disposer les fruits en quartiers sur la pâte.

Faire cuire dans un four à 200°C pendant 30 min.



# VERRINES D'ULTRA-FRAIS ET MUESLI

# 08

## INGRÉDIENTS 10 !!

- 1 kg d'ultra-frais SOJASUN  
(au choix : nature, fruits rouges,  
myrtilles, abricot-goyave,  
framboise-passion ou citron)
- 100 à 150 g de muesli de votre choix

## PROGRESSION

Verser environ 100 g d'ultra-frais Sojasun par verrine et ajouter 10 à 15 g de muesli par-dessus.

Servir bien frais.





**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