



TOFU

GRAINES DE SOJA ET INGRÉDIENTS



*Fabrication artisanale
à Montpellier*



CONTACTEZ-NOUS : 06 75 92 89 00 ~ tofumaison@gmail.com



Au début,
dans les années 80, il y a le TOFU fabriqué
dans un petit village de Mandchourie
par un artisan qui travaille à l'ancienne
avec une meule en pierre et un bac en bois.
Avec cet artisan, il y a une petite fille, sa nièce,
elle l'aide de temps en temps, elle ne sait pas
encore qu'un jour elle reproduira les gestes
de son oncle, en France, à Montpellier pour
fabriquer un TOFU exceptionnel sous le nom
de *Lady Tofu*.



Yanjie Ferrara et Jean-jacques Garbay, notre producteur de graines de soja



LE TOFU

Qu'est-ce que c'est ?

Un produit d'une grande subtilité !

Aliment star du régime végétarien, c'est aux anciens Chinois que l'on doit la création du TOFU, il y a plus de 2000 ans ! Il fût importé au XIX^{ème} siècle en Occident par des étudiants/migrants chinois et japonais.

Il existe plusieurs façons de fabriquer le TOFU. Le goût final dépendra du type de graines utilisées, des temps et températures de cuisson, du coagulant utilisé ainsi que du temps de presse, etc.

Il y a cinq étapes majeures dans la réalisation du TOFU :

- 1- Tremper des graines de SOJA
- 2- Broyer les graines pour en extraire le jus de soja
- 3- Chauffer le jus à la bonne température
- 4- Coaguler les protéines végétales en fromage ou TOFU
- 5- Presser le TOFU

Un aliment aux multiples vertus !

Première source de protéines végétales pour réduire sa consommation de viande ?

◆ Apport protéinique

Pour 100 Kcal, le tofu apporte 16,42g de protéine. La viande n'en apporte que 14,83g.*

◆ Moins de calories

Pour une équivalence qualité, prix

◆ Dénué d'acides gras saturés ou LDL

Le mauvais cholestérol

◆ Contient des acides gras insaturés ou HDL

Le bon cholestérol

◆ Bon pour le système nerveux et cérébral

Riche en lécithines

◆ Aide à lutter contre le vieillissement des cellules

Riche en saponines

◆ Rôle régulateur sur l'équilibre hormonal

Isoflavones du soja

◆ Antioxydant

Riche en flavonoïdes

◆ Réduit les risques de maladies cardiaques,

d'athérosclérose, de cataracte, d'arthrite et bien d'autres maux...

◆ Riche en vitamine B et en oligo-éléments

(fer, calcium, magnésium, zinc, phosphore...)

◆ Renforce les défenses immunitaires

Solidifie les os

Favorise la digestion

Aide à lutter contre la fatigue et le stress

* Valeurs moyennes – Source : www.informationsnutritionnelles.fr

LES TOFUS

Lady Tofu suit une recette à base de produits exclusivement certifiés issus de l'agriculture biologique.

NATURE



Le grand classique, un incontournable des connaisseurs. Adaptable de mille et une façons, il prend la saveur des aliments qui l'accompagne, salé ou sucré, grillé, frit, mijoté, mixé, haché, mariné le plus souvent... Vous allez redécouvrir le vrai goût du tofu et laisser libre court à votre imagination en cuisine.

MARINÉ AUX CINQ ÉPICES



« Le goûter, c'est l'adopter » c'est ce que disent tous ses fans. Une recette traditionnelle de marinade aux 5 épices (laurier, badiane étoilée, cannelle en bâton, poivre du Sichuan et clous de girofle) obtenue par une longue décoction de plusieurs heures à basse température pour donner une large palette de saveurs. Idéal pour les plats relevés, les salades chaudes, les poêlées et même en apéritif !

CITRON CONFIT ~ GINGEMBRE



Le chouchou des connaisseurs, subtil et raffiné, réalisé avec des citrons confits par nos soins aux sels de Guérande, allié avec un velouté de gingembre bio. Il se marie bien avec les goûts sucré/salé, en salade, frais ou cuisiné il dévoilera toutes ses saveurs et donnera à vos plats un caractère de fraîcheur et d'été.

NOIX ~ FIGUE



Le dernier né de la gamme de tofu. Des noix de Grenoble grillées finement à l'huile d'olive avec un velouté de figues séchées marinées et assaisonnées aux sels de Guérande. Chaud ou froid, sucré ou salé, en apéro ou poêlé avec quelques légumes, son goût unique est passe partout et réglera toute la famille.

LES TARIFS

Le tofu bio artisanal d'Occitanie

Tarifs particuliers : Contactez-nous au 06 75 92 89 00 ou tofumaison@gmail.com

ATTENTION ! En raison du confinement décrété par les autorités, *Lady Tofu* livre exceptionnellement et dans les conditions sanitaires dites « gestes barrières » à votre domicile si vous êtes en centre ville historique ou à un point de RDV convenu. N'hésitez pas à prendre contact avec nous pour plus de détails au 06 75 92 89 00 ou tofumaison@gmail.com.



TOFU bio nature :

4,50€* le sachet de 250g (soit 18€ TTC/kg)

* Le conditionnement proposé est en paquet sous-vide 250g environ. La coupe artisanale peut varier de quelques dizaines de gramme. Les prix sont calculés à la pesée. La DLC est de 31 jours sous-vide. En vrac ou ouvert, le TOFU est un produit fragile dont la DLC n'excède pas 7 jours.



TOFU bio mariné aux cinq épices :

8,75€* le sachet de 250g (soit 35€ TTC/kg)

* Le conditionnement proposé est en paquet sous-vide 250g environ. La coupe artisanale peut varier de quelques dizaines de gramme. Les prix sont calculés à la pesée. La DLC est de 31 jours sous-vide. En vrac ou ouvert, le TOFU est un produit fragile dont la DLC n'excède pas 7 jours.



TOFU bio citron confit & gingembre :

7€* le sachet de 250g (soit 28€ TTC/kg)

* Le conditionnement proposé est en paquet sous-vide 250g environ. La coupe artisanale peut varier de quelques dizaines de gramme. Les prix sont calculés à la pesée. La DLC est de 31 jours sous-vide. En vrac ou ouvert, le TOFU est un produit fragile dont la DLC n'excède pas 7 jours.



TOFU bio noix & figue :

8,75€* le sachet de 250g (soit 35€ TTC/kg)

* Le conditionnement proposé est en paquet sous-vide 250g environ. La coupe artisanale peut varier de quelques dizaines de gramme. Les prix sont calculés à la pesée. La DLC est de 31 jours sous-vide. En vrac ou ouvert, le TOFU est un produit fragile dont la DLC n'excède pas 7 jours.

RETROUVEZ
Lady Tofu

et de nombreuses recettes
sur **Facebook**
ou sur son **site internet**

<https://ladytofu.wixsite.com/ladytofu>

Lady tofu fait partie de la coopérative
agricole de producteurs indépendants.



TERRACOOPA

371, Avenue du Marché gare 34070 Montpellier
06 75 92 89 00