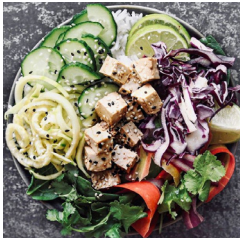
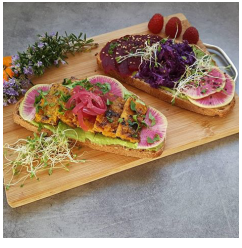
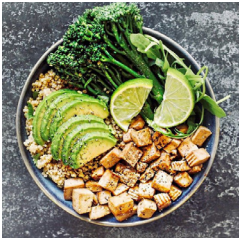
Les recettes estivales de

TOSSOLIA

On entend souvent « Le Tofu je veux bien mais j'en fais quoi ? »

C'est pourquoi, nous vous avons concocté ce petit livret de recettes pour vous aider à cuisiner nos produits tout en étant créatif.
Parce que la cuisine végétale c'est aussi une cuisine inventive de tous les jours !

Depuis plus de 30 ans, Tossolia est engagée pour contribuer à une meilleure alimentation qui préserve notre environnement et notre santé.

Une cuisine alternative, à base végétale et 100% Bio.

Avec notre savoir-faire et l'aide de nos bloqueuses à la créativité sans limite, nous avons imaginé ces recettes.

Nous espérons qu'elles vous inspireront et vous régaleront, ainsi que vos proches.

A vos fourneaux !
Toute l'équipe Tossolia.

Une équipe de Salariés-patrons au service d'une alimentation alternative

Idées Recettes
Haché Végétal Bolognaise

Lasagnes Veggie 4 1h00

La Garniture
- 1 haché végétal Bolognaise
- 1/3L de purée de tomate
- Pâtes à Lasagnes
- Fromage râpé

La Béchamel végétale
- 40g de margarine
- 2 c.à.s de fécule de maïs
- 40 cl de lait
- 1 pincée de noix de muscade

La Béchamel Végétale
Faire fondre la margarine, tout en fouettant, ajouter la fécule de maïs et le lait. Laisser épaissir.
Assaisonner avec du sel, du poivre et de la noix de muscade.

La Garniture
Mélanger la purée de tomate, le haché et faire réchauffer 5 minutes dans une casserole.
Alterner dans un plat, les pâtes, le mélange tomate / haché végétal puis la béchamel. Répéter cette opération jusqu'à épuisement des ingrédients. Terminer par une couche de pâtes et parsemer de fromage râpé.
Cuire au four à 180°C pendant 40 min.

© Photo & Recette : Studio NP

Spaghettis à la bolognaise 2 20min

- 1 haché végétal Bolognaise
- 1 oignon
- 50 cl de sauce tomate
- Ail
- Basilic

Emincer l'oignon et le faire revenir dans une poêle avec un peu d'huile d'olive. Ajouter le haché végétal et la sauce tomate.
Assaisonner avec le sel, le poivre, l'ail et le basilic.
Vous pouvez également rajouter des légumes (champignon, carottes, etc.) selon vos goûts.
Faire cuire les spaghettis selon de mode de cuisson habituel et les servir avec la sauce.

Crumble de légumes 2 40min

Déposer le haché végétal bolognaise dans le fond d'un plat huilé. Recouvrir ensuite ce dernier des légumes cuisinés.
Réaliser le crumble en mélangeant la farine, le beurre et le parmesan. Parsemer du mélange crumble.
Cuire 25min au four préchauffé à 180°C.

La garniture
- 1 haché végétal Bolognaise
- Légumes cuisinés (épinards, poireaux, ratatouille, etc.)

Le Crumble
- 150g de farine
- 100g de beurre
- 60g de parmesan

Idées Recettes
Gamme Haché Végétal

Boulettes curry coco 15min

- 1 haché végétal Curry Coco
- 2 carottes
- 50 cl de lait de coco
- 50 g d'arrow root
- Huile de coco
- Coriandre fraîche

Râper les carottes et les mélanger avec le haché végétal.
Ajouter ensuite le lait de coco et l'arrow root.
Avec des doigts humides, former des boulettes.
Cuire ensuite les boulettes dans une poêle avec un peu d'huile de coco, jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.
Saupoudrer de coriandre fraîche et de fleur de sel.
Déguster seules ou accompagnées d'un yaourt à la purée de sésame. Idéal pour un apéritif entre amis ou dans un buddha bowl.

© Photo & Recette : @clemencecatz

© Photo : timolina / Freepik
© Recette : unmondevegan

Quesadillas 20min

Faire revenir au wok le poivron émincé avec un peu de matière grasse et les épices mexicaines.
Ajouter le haché, mélanger et couvrir à feux doux 3 min.
Poser une galette tortilla dans une poêle chaude, couvrir d'emmental, puis parsemer du mélange et d'avocat écrasé. Assaisonner avec de la sauce pimentée, recouvrir à nouveau d'emmental et poser dessus une 2ème tortilla. Faire dorer de chaque côté.
Recommencer avec le reste de tortillas.
Servir chaud, coupées en triangles.

- 1 haché végétal Tex-Mex
- 1 poivron rouge
- 1 pincée d'épices mexicaines
- 12 tortillas
- Emmental
- 2 avocats écrasés
- Sauce pimentée

Boulettes végétales au Pistou 20min

- 1 haché végétal Pistou
- 50 g de farine
- 40 cl de sauce tomate
- Arômates (thym, origan, laurier, etc.)

Mélanger le haché végétal Pistou avec la farine dans un saladier.
Former les boulettes et les faire revenir dans une casserole pendant 5 minutes avec un peu de matière grasse.
Ajouter 40 cl de sauce tomate, des arômates selon votre goût et laisser mijoter 10 minutes.
Servir chaud accompagné de féculents, céréales ou de légumes cuisinés.

Idées Recettes
Gamme Tofus

Club Tofu 10min

- 4 tranches de pain de mie
- 100g de tofu Ail des Ours Noisette
- 1 c.à.s de tahin
- 2 c.à.c de moutarde
- 3 c.à.c de jus de citron
- 1 poignée de jeunes pousses
- 2 c.à.c d'huile de colza

Faire griller légèrement les tranches de pain. Les découper en diagonale, afin d'obtenir 8 triangles.
Couper le bloc de tofu en deux dans l'épaisseur, puis en diagonale afin d'obtenir 4 triangles.
Mélanger le tahin et la moutarde, puis allonger avec le jus de citron et 3 c.à.c d'eau, afin d'obtenir une crème onctueuse.
Étaler sur les triangles de pain. Recouvrir quatre triangles de jeunes pousses et arroser d'huile. Ajouter les triangles de tofu, recouvrir avec le pain restant et aplatir légèrement.

© Photo & Recette : @clemencecatz

Salade de quinoa et tofu fumé 45min

Dans un bol, mélanger l'huile de sésame avec le miel. Répartir le mélange dans 2 récipients et réserver. Déposer le tofu dans un des récipients, couvrir et laisser mariner 30 minutes au frais.
Dans une casserole, faire cuire le quinoa, selon le mode de cuisson habituel et réserver. Dans une poêle avec un peu de matière grasse, faire revenir les dés pendant 5 min.
Dans un saladier, ajouter le tofu, le quinoa ainsi que le poivron et la cébette coupés en petits morceaux.
Incorporer le jus de citron et le mélange au miel.
Servir tiède ou froid.

- 100g de tofu Fumé
- 1 c.à.s d'huile de sésame
- 200 g de quinoa
- 1 poivron rouge
- 1 c.à.s de miel
- Jus de citron (à votre convenance)
- 1 cébette

© Photo : Istock
© Recette : Terreneuve

Cake au tofu et tomates 1h20

- 200g de tofu Epinard Noisette
- 150g de tomates cerises
- 275g de farine de blé
- 50g de fécule de maïs
- 1 sachet de levure chimique
- 2 yaourts
- 8cl d'eau
- 3 c.à.s d'huile d'olive
- 1/2 c.à.c d'herbes de Provence

Préchauffer le four à 180°C.
Couper en cubes les tomates ainsi que le tofu et réserver.
Dans un saladier, mélanger les ingrédients secs ensemble.
Verser ensuite progressivement les ingrédients liquides en battant au fouet. Une fois la préparation bien homogène, incorporer les tomates et le tofu et mélanger délicatement.
Verser la préparation dans un moule à cake puis enfourner 50 min.
Démouler le cake à la sortie du four.
A déguster froid ou tiède.

© Photo : timolina / Freepik
© Recette : Ôdélices

Idées Recettes
Gamme Tofus

Bâtonnets panés de Tofu 2 15min

- 250g de tofu Nature
- 1 c.à.c de fécule de maïs
- Farine
- Panure
- ½ verre de lait

Égoutter et couper le tofu en tranches. Assaisonner ce dernier avec du sel et du poivre.
Préparer 3 assiettes creuses : 1 avec le lait mélangé à la fécule de maïs. 1 assiette avec la panure et 1 autre avec la farine.
Tremper les tranches de tofu dans la farine, le lait puis la chapelure. Dans une poêle huillée, faites dorer les tranches de chaque côté.
Déguster avec un guacamole ou une sauce épicée.

© Photo & recette :
courgetteandco_family

Tofu Lactofermenté maison

- 250 g de tofu Nature
- 9g de gros sel

Envelopper le tofu de papier absorbant et pressez-le entre 2 assiettes pendant 1h.
Couper le tofu en dés et saupoudrez légérement de sel fin. Placer les aromates de votre choix (romarin, laurier, piment, etc.) au fond d'un bocal (de 400ml environ) puis ajoutez le tofu.
Tassez bien le tout. Préparer votre saumure en faisant fondre le sel dans 15 cl d'eau.
Versez le sur le tofu et déposer un poids dessus (petite coupelle en verre, porcelaine, etc.).
Veillez à ne pas remplir le bocal entièrement, la saumure risque de déborder avec la fermentation.
Fermer le bocal et laisser fermenter dans un endroit frais, à l'abri de la lumière, pendant 10 jours.
Vous pouvez goûter votre tofu après 1 semaine et poursuivre la fermentation si vous le souhaitez.

Cette recette est extraite de l'ouvrage *Tofu, l'Anthologie* de Camille Oger, paru aux Editions La Plage.

Tofu brouillé au curcuma 4 45min

- 125g de tofu Nature
- 100g de salade
- 60g de brocoli
- Quelques noix
- 100g de patate douce
- 1 c.à.c de curcuma
- 2 échalottes

Chauffer un filet d'huile d'olive dans une poêle et faire revenir les échalottes. Emietter finement le tofu dans la poêle, saupoudrer de curcuma et faire revenir rapidement.
Cuire jusqu'à évaporation du jus.
A côté, cuire les brocolis à la vapeur, et les patates douces au four avec un filet d'huile d'olive.
Une fois l'ensemble cuit, dresser l'assiette dans l'ordre suivant : tofu brouillé, salade mélangée à la patate douce et aux brocolis.
Parsemer de quelques noix.

© Photo & Recette :
https://www.rosenoisettes.com

Idées d'accompagnements
Gamme Burgers

Purée de Betteraves 15min

- Burger Végétal
- 1 betterave cuite
- 15 cl de lait de coco
- Graines de courges
- Graines de Lin
- Menthe

Passer la Betterave dans un presse purée et ajouter le lait de coco. Mélanger délicatement le tout.
Servir chaud, parsemé de graines de courges et lin.
Déposer quelques feuilles de menthe fraîche finement ciselées.
A déguster accompagné du burger végétal.

Gratin de brocolis 30min

Faire cuire à la vapeur les bouquets d'un brocoli 15 min.
Les recouvrir dans un plat du mélange : crème de soja + purée de noix de cajou. Ajouter sel, poivre et chapelure.
Cuire le tout à 180°C pendant 15 min.
A déguster avec le burger végétal Chanvre Lin Pavot.

- Burger Végétal Chanvre Lin Pavot
- 1 pied de brocoli
- 10 cl de crème de soja
- 1 c.à.s de purée de noix de cajou
- Chapelure

Caviar d'aubergines 35min

- Burger Végétal Tomates & Oignons
- 3 aubergines
- 2 gousses d'ail
- 1 demi jus de citron
- 20 g d'huile d'olive

Préchauffer le four à 210°C. Après avoir lavé les aubergines, cuire ces dernières au four pendant 20 min. Dès que les aubergines sont cuites, enlever la peau et les disposer dans un saladier. Ecraser la chair à l'aide d'une fourchette ou avec un mixeur.
Hacher finement les gousses d'ail. Ajouter l'ail aux aubergines avec l'huile d'olive, le sel, le poivre et le jus de citron.
Après avoir laissé le caviar reposer 1h00 au frais, déguster avec notre burger végétal Tomates & Oignons.

© Photo : timolina / Freepik

TOSSOLIA

Créatif, gourmand & végétal

Nous sommes une **SCOP artisanale** installée en milieu rural et 100% Bio.

Nous avons fait depuis nos origines, en 1990, **le choix du végétal comme alternative** aux protéines animales.

Retrouvez nos produits dans votre magasin Bio préféré !
Et toutes nos recettes créatives, faciles à préparer sur tossolia.fr

Une équipe de **Salariés-patrons** au service d'une **alimentation alternative**
Joël, fondateur depuis 1990

Tofu natures et parfumés • Galettes végétales • Steaks et hachés végétaux

FABRIQUÉ EN PROVENCE

www.tossolia.fr

SCOP Tossolia - Le Quarri - 04 150 Revest-du-Bion - France

AB AGRICULTURE BIOLOGIQUE