



Les recettes d'hiver

**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 blogueuses 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 Suprêmes de Tofu

Beignets Gourmands 10min 15 min

- 140 g de Suprême de Tofu Ail des Ours
- 130 g de farine
- 1 œuf
- 15 cl de lait
- 1 c.à.s d'huile d'olive
- huile de friture

Dans un saladier, verser la farine et creuser un puit. Verser l'œuf et l'huile d'olive. Delayer progressivement en ajoutant le lait.

La pâte doit être lisse et onctueuse.

Emietter le suprême de tofu et ajouter ce dernier à la préparation. Saler et poivrer selon les goûts.

Faire chauffer doucement un bain d'huile à 200°C.

Réaliser à l'aide d'une cuillère à café des petites sphères et plonger les dans la casserole. Retirer quand les beignets sont légèrement dorés.



Verrines de patates douces 10min 30 min



Peler la patate douce et les couper en cubes. Mettre les cubes de patate douce dans une grande casserole et recouvrir d'eau, ajouter du sel et porter à ébullition.

Baisser ensuite le feu et cuire pendant 10 minutes.

Les cubes doivent être tendres. En attendant, couper les suprêmes de tofu en cubes.

Une fois la patate douce cuite, égoutter et mixer avec la crème végétale.

Répartir la préparation à base de patates douces dans les verrines et sur le dessus ajouter quelques cubes de Suprêmes de Tofu. Servir frais.

- 2 Suprêmes de tofu
- Tomates Séchées & Basilic
- 1 patate douce
- 15 cl de crème végétale

Pâtes Carbonara Veggies 10min 20min

- 2 Suprêmes de tofu Fumé au bois de hêtre
- 200 g de spaghetti
- 1 oignon
- 1 c.à.s d'huile d'olive
- 1 c.à.s de sauce soja
- 1 c.à.s de purée de sésame (optionnel)
- 20 cl de crème

Couper les Suprêmes de tofu en allumettes et émincer l'oignon.

Faire cuire les spaghetti selon le mode de cuisson habituel.

Dans une poêle, faire revenir l'oignon dans un filet d'huile, puis ajouter les allumettes de Suprêmes de tofu et les faire légèrement dorer.

Ajouter la purée de sésame.

Déglacer avec la sauce soja, ajouter ensuite la crème, assaisonner et laisser chauffer quelques minutes.

Servir sur les spaghetti et déguster !



Idées Recettes Gamme Tofus

Assiettes de pâtes forestière 10min 10min

- 100 g de Tofu Ail des Ours
- 50 g de Fusili
- 10 g de noisette
- 1 gousse d'ail
- 100 g de champignons
- 50 g d'épinards
- 1 c.à.s d'huile d'olive
- Persil

Faire torrifier à sec les noisettes au four.

Ensuite, dans une poêle faire revenir l'ail émincé avec l'huile d'olive, puis ajouter les champignons coupés en lamelles, les épinards, le persil et le tofu coupé en dés.

Cuire l'ensemble jusqu'à réduction.

Pendant ce temps, cuire les fusili selon le mode de cuisson habituel.

Côté dressage, mettre en premier lieu les fusili, en second la poêlée, et enfin les noisettes torrifiées concassées sur le dessus.



© Photo & Recette :
_silence_anne_

Flammekueche 20min 20min

Préchauffer le four à 180°C-200°C.

Dans un récipient ajouter la farine, le sel, l'huile et l'eau par dessus. Mélanger jusqu'à ce que la pâte soit lisse et homogène. Sur un plan de travail enfariné, diviser la pâte en 4.

Etendre cette dernière finement avec un rouleau à pâtisserie. Disposer chaque base sur une feuille de papier cuisson.

Dans un filet d'huile faire revenir les oignons émincés. Ajouter la crème, assaisonner et ajouter une pincée de noix de muscade. Réserver. Couper le tofu fumé en fines lamelles et faire revenir à la poêle jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

Répartir uniformément le mélange crème/oignons et le tofu fumé sur les 4 pâtes.

Enfourmer les flammekueches au four 15 à 20 min, jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.

Pour la pâte :

- 500 g de farine blanche
- 5 g de sel
- 50 ml d'huile
- 250 ml d'eau tiède

Pour la garniture :

- 200 g de tofu fumé
- 200 ml de crème
- 3 oignons



Salade de saison 10min 05min

Garniture :

- 100 g Tofu Epinard
- Noisette
- 50 g de quinoa
- 1 carotte
- 4 brocolis
- 1 endive
- 1 chou kale

Assaisonnement :

- 1 fruit de la passion
- 1 c.à.s de jus de citron
- Huile d'olive

Lancer la cuisson du quinoa selon le temps de cuisson habituel. Pendant ce temps, faire cuire à la vapeur la carotte et les brocolis.

À côté, découper le tofu Epinard Noisette en cube ainsi que l'endive et le chou kale que nous gardons cru. Lorsque tous les éléments sont prêts, il ne reste plus qu'à les réunir dans l'assiette.

Pour l'assaisonnement, il suffit de mélanger : fruit de la passion, jus de citron, huile d'olive. Saler et poivrer.

C'est maintenant prêt à déguster !



© Photo & Recette :
lesateliersdiydestelle

Idées Recettes Gamme Tofus

CURRY Thai 10min 20 min

- 200 g tofu Nature
- Huile d'olive
- 1 tomate
- 250 g de champignons
- 1 oignon
- 400 ml de lait de coco
- 150 ml d'eau
- 2 c.à.s de curry rouge
- Gingembre frais râpé
- 1 petit piment
- 1 citron vert

Faire dorer 3 min le tofu Nature coupé en cubes dans une poêle huilée et réserver. Faire revenir à la poêle 10 min la tomate coupée en dés, les champignons et l'oignon émincé. Ajouter le lait de coco, l'eau, le curry rouge, le gingembre râpé et le piment. Laisser mijoter le tout 5 min.

Une fois la sauce bien épaissie, ajouter le tofu et le jus du citron vert. Prolonger la cuisson de 3 min. Servir chaud.



Tofu Lactofermenté maison

Envelopper le tofu de papier absorbant et pressez-le entre 2 assiettes pendant 1h. Couper le tofu en dés et saupoudrez légèrement 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.



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

Biscuits aux pépites de chocolat x10 30min 10min

- 100 g de tofu Nature
- 70 g de flocons d'avoine
- 100 g d'amandes concassées
- 25 g de sucre
- Pépites de chocolat (ou cranberries, anis ou raisins)

Préchauffer le four à 200°C.

Emietter le tofu dans un saladier et ajouter le reste des ingrédients.

Mélanger le tout à la main. Une fois la préparation bien mélangée, former des sphères et déposer ces dernières sur une plaque de cuisson préalablement recouverte d'un papier sulfurisé.

Faire cuire une dizaine de minutes au four à 200°C. Sortir les biscuits une fois bien dorés. A déguster chauds ou froids ! Chauds ils seront moelleux, froids ils ressembleront aux croquants de Provence !



Idées Recettes Gamme Haché

Cannelonis Vегgie 40min 15min

- 240 g de haché végétal Bolognese
- 120 g de champignons
- 150 g de sauce tomate
- 10 cl de crème
- Pignons de pin
- 16 cannelonis précuits
- 2 gousses d'ail
- 2 c.à.s d'huile d'olive
- 1 pincée d'origan
- Emmental rapé

Emincer les champignons et l'ail. Dans une poêle chaude, ajouter un filet d'huile et faire revenir les champignons, l'ail et les pignons de pin. Ajouter le haché végétal Bolognese et saupoudrer l'origan. Saler, poivrer et laisser mijoter 10 min. Garnir les cannelonis de ce mélange et déposer le tout dans un plat à gratin. Délayer la sauce tomate avec la crème et verser cette dernière sur les cannelonis. Recouvrir d'emmental rapé. Mettre au four 15 min à 180-200°C (th 6).



Galettes au sarrasin 2h00 01h00

Les galettes

Mélanger la farine, le sel, la fécule de pomme de terre et l'eau dans un saladier, puis réserver 2h00 au frais. Cuire dans une crêpière 3 min de chaque côté.

La garniture

Faire blondir dans une poêle l'oignon émincé, ajouter les champignons de paris coupés en lamelles ainsi que le poireau émincé. Laisser l'eau s'évaporer et réserver. Faire revenir le haché 3 min et ajouter 15cl de crème de coco et le curry. Assaisonner avec du sel et du poivre selon vos goûts. Ajouter les légumes. Et laisser sur feu moyen 4 min. Assembler les galettes et dégustez !

- 150 g de farine de sarrasin
- 1 c.à.s de fécule de pomme de terre
- 30 cl d'eau
- 1 càc de gros sel
- 200 g de haché végétal Curry Coco
- 1 oignon
- 100 g de champignons de paris
- 1 poireau
- 15 cl de crème de coco
- 1 c.à.c de curry



© Photo & Recette : berries_and_nuts

Enchiladas Vегgie 45min 35min

- 8 tortillas au blé
- 200 g de haché végétal Tex-Mex
- 100 g de haricots rouges
- 100 g Emmental rapé
- 2 tomates
- 1 poivron rouge
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 1 citron vert
- 2 c.à.s de mélange d'épices
- huile d'olive

Préchauffer le four à 200°C. Emincer et faire revenir l'oignon et l'ail dans une poêle avec filet d'huile d'olive. Ajouter le haché végétal Tex-Mex et faire revenir 5 min. Ensuite couper le poivron et les tomates en cubes. Ajouter le poivron et la moitié des tomates dans la poêle, ainsi que les haricots rouges. Assaisonner et ajouter les épices. Faire revenir 10 min jusqu'à ce que l'eau des tomates s'évapore. Ajouter le jus de citron. Répartir un peu de farce au centre de chaque tortilla et refermer ces dernières. Disposer les tortillas farcies dans un plat à gratin. Ajouter par dessus le reste des tomates préalablement mixées pour en faire une purée. Parsemer de fromage rapé. Enfourné 20 min.



Idées d'accompagnements **Gamme Burgers**

Burger de patates douces 10min 20 min

- 1 burger végétal
- 1 patate douce
- 1 avocat
- 2 c.à.s d'huile d'olive
- Paprika fumé
- Ketchup
- Jeune pousses d'épinards
- Quelques cornichons

Préparer l'écrasé d'avocat, avec l'assaisonnement de votre choix.

Couper dans la longueur 2 tranches épaisses de patate douce et les précuire 10 min à la vapeur.

Une fois précuite, faire rôtir les tranches 20 min à 170°C avec un peu d'huile d'olive, de paprika fumé.

Pendant ce temps, faire revenir dans une poêle le burger végétal.

Pour le dressage (de bas en haut) :

Disposer dans l'assiette une tranche de patate douce rôtie, le ketchup, les pousses d'épinards, le burger végétal, l'écrasé d'avaocat, les cornichons, la deuxième tranche de patate douce rôtie et le mélange de graines.

Il nous vous reste plus qu'à déguster votre sweet potato burger !



© Photo & Recette :
_silence_anne_



Gratin de potimarron 45min 45min

Eplucher le potimarron et retirer les pépins. Le couper en cubes et cuire 30 min à la vapeur ou à l'eau.

Faire fondre le beurre dans une grande sauteuse et faire revenir les dés de potimarron.

Ecraser à la fourchette pour obtenir une purée plus ou moins homogène, ajouter la crème fraîche, le parmesan, une bonne dose de muscade râpée.

Saler et poivrer.

Mélanger le tout puis verser dans un plat beurré.

Faire gratiner 10 à 15 min.

Déguster chaud avec votre burger végétal Tomates & Oignons préalablement poêlé.

- 1 burger végétal Tomates & Oignons
- 1 potimarron
- 4 c.à.s de crème fraîche épaisse
- 150 g de parmesan râpé
- 30 g de beurre
- Muscade



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.



Imprimé en papier recyclé - ne pas jeter sur la voie publique.

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



TOSSOLIA

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

