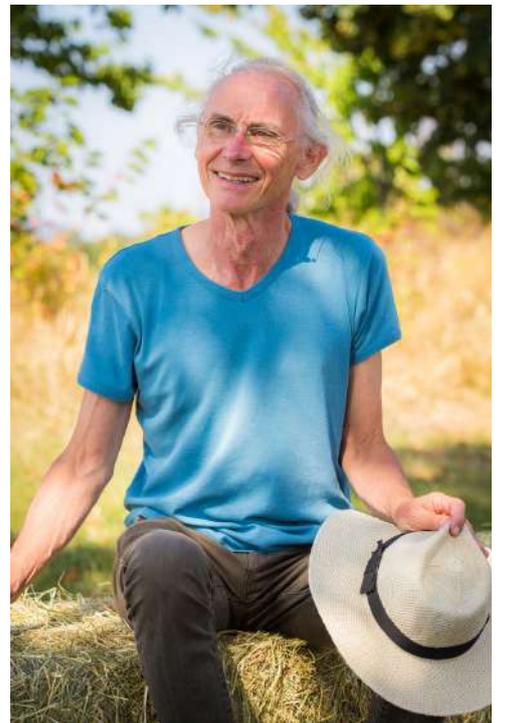


RHF CATALOGUE

2024





SOMMAIRE



PAGE 3-7

NOTRE ENTREPRISE

Tossolia, spécialiste français du tofu Bio, vous invite à découvrir notre univers, notre histoire, la fabrication artisanale du tofu et nos convictions.



PAGE 8-9

TOFUS

Son goût délicat, héritage de sa méthode de fabrication ancestrale, sublime les saveurs des aliments avec lesquels il est préparé. Avec ses notes végétales très légèrement sucrées, ce tofu maison est parfait en marinades, frit ou revenu à la poêle.



PAGE 11-12

HACHÉS VÉGÉTAUX

Moins manger de viande est désormais un impératif pour lutter contre le réchauffement climatique. Mais, au quotidien, il n'est pas toujours facile de changer ses habitudes culinaires, c'est pour cela que Tossolia propose une gamme de hachés végétaux, riche en protéines et source de fibres, ces hachés sont réalisés avec des légumineuses françaises.



PAGE 13

GALETTES VÉGÉTALES

Les galettes végétales sont une excellente alternative végétale concoctées à partir de notre tofu maison, simple à cuisiner. Savoureuses et nutritives, ces galettes sont le parfait mariage entre texture fondante et saveurs végétales. Une option saine et gourmande pour satisfaire tous les palais !



PAGE 14

SEITAN

Tossolia est toujours au fait de nouvelles tendances culinaires, développant sans cesse des recettes dans un esprit d'inventivité, de qualité et de simplicité. Découvrez les NOUVEAUTÉS à base de SEITAN de l'année 2024 !

NOUVEAU



PAGE 15

BURGERS SEITAN

Découvrez la NOUVELLE gamme de Burgers Seitan ! Une innovation culinaire saine et gourmande qui allie richesse du seitan aux saveurs des légumineuses !

NOUVEAU

MADE IN PROVENCE

Fabriqué
ICI

CERTIFICATIONS



NOMBRE DE PRODUITS

25

NOMBRE DE SALARIES

35

**TONNE DE SOJA
TRANSFORMEES PAR AN**

500

1/ TOSSOLIA, PAR ET POUR LES HOMMES

L'Aventure collective comme cap

Lorsque Joël Pichon, ingénieur R&D dans l'électronique professionnelle, découvre le Tofu en 1983, il ne se doute pas que l'aliment va devenir la pierre angulaire de sa vie professionnelle. Trois ans plus tard, il s'installe en Haute-Provence et lance une production familiale qui sera rapidement distribuée dans les magasins biologiques de la région. C'est en 1990, alors qu'il décide de consacrer sa vie au tofu, qu'il crée, entouré de trois proches, **l'une des premières Société coopérative et participative (SCOP) du secteur Bio.**

Un ancrage territorial historique

Située au carrefour de quatre départements, Tossolia a des racines viscéralement provençales. C'est dans le petit village de Revest du Bion (**Alpes-de-Haute-Provence**) que l'entreprise jouit d'un environnement exceptionnel, au pied du Mont Ventoux. Pour Tossolia, il est essentiel de **participer au développement économique** de la Haute-Provence en maintenant et développant **l'emploi en milieu rural**. Dans ce sens, elle donne depuis toujours sa **préférence aux ressources locales** et se fournit en **soja biologique produit à moins de 200 km de transport de l'entreprise.**

2/ TOFU, ENTRE HISTOIRE ET NUTRITION

Fou de Tofu

Le **Tofu est né en Chine**, il y a plus de 2000 ans. Fabriqué à partir de fève de soja, il aura une attention particulière pour les Anciens chinois pour qui le soja est un grain sacré au même titre que le riz, le blé, l'orge, et le millet. On retrouve l'aliment en Asie, dans la cuisine mongole deux siècles avant Jésus-Christ puis au Japon à partir du VIII^e siècle où il a été introduit par les prêtres bouddhistes. D'abord servi dans les temples, il s'impose comme un **aliment incontournable de la cuisine japonaise dès le XII^e siècle**. Les siècles suivants, il s'exporte partout où la culture asiatique fait des émules. Lorsque Joël Pichon le découvre au Canada, le Tofu dans sa vie comme une évidence.

Un cercle vertueux

Au plan nutritionnel, **le tofu a des atouts exceptionnels. Naturellement sans cholestérol, sans gluten et sans lactose**, il est **riche en protéines** (12 à 15%) présentant un très bon équilibre en acides aminés essentiels et pauvre en calories (120 kcal pour 100g). Le Tofu bénéficie également d'une **bonne teneur en acides gras essentiels** (oméga 3 et oméga 6) utiles au bon fonctionnement cardiovasculaire. Au plan agronomique, la culture du soja est en outre très avantageuse car elle abonde les terres agricoles en azote, élément essentiel à la croissance des cultures.



RÉCOLTE DU SOJA

Notre Soja est cultivé par des producteurs français et garanti Sans OGM. Les graines de soja sont récoltées entre septembre et octobre.



TREMPAGE DES GRAINES DE SOJA

Les graines sont trempées plusieurs heures afin que la graine ramollisse et qu'elle soit plus tendre pour les étapes de broyage et la cuisson.



BROYAGE DU SOJA AVEC DE L'EAU

Les graines de soja sont broyées avec de l'eau en une pâte fine.



CUISSON ET FILTRAGE DE LA PÂTE DE SOJA

La pâte de soja est mélangée à de l'eau et chauffée jusqu'à ce qu'elle bouillonne. La cuisson élimine les substances amères et crée une texture plus lisse.



COAGULATION DU TONYU (JUS DE SOJA)

Le coagulant (généralement du nigari ou du sulfate de calcium) est ajouté à la pâte de soja chaude pour la faire coaguler. Le lait caillé est ensuite pressé délicatement pour en extraire l'excès de liquide.



MOULAGE ET PRESSAGE JUSQU'À L'OBTENTION DE LA FERMETÉ DÉSIRÉE

Le lait caillé est pressé dans un moule pour former des blocs de tofu solides. Plus le tofu est pressé, plus il est ferme.



DÉCOUPE ET IMMERSION DU TOFU

Les blocs de tofu sont coupés puis plongés dans de l'eau froide pour les refroidir et les raffermir.

S'INITIER À LA DÉGUSTATION DE TOFU

Aspect :

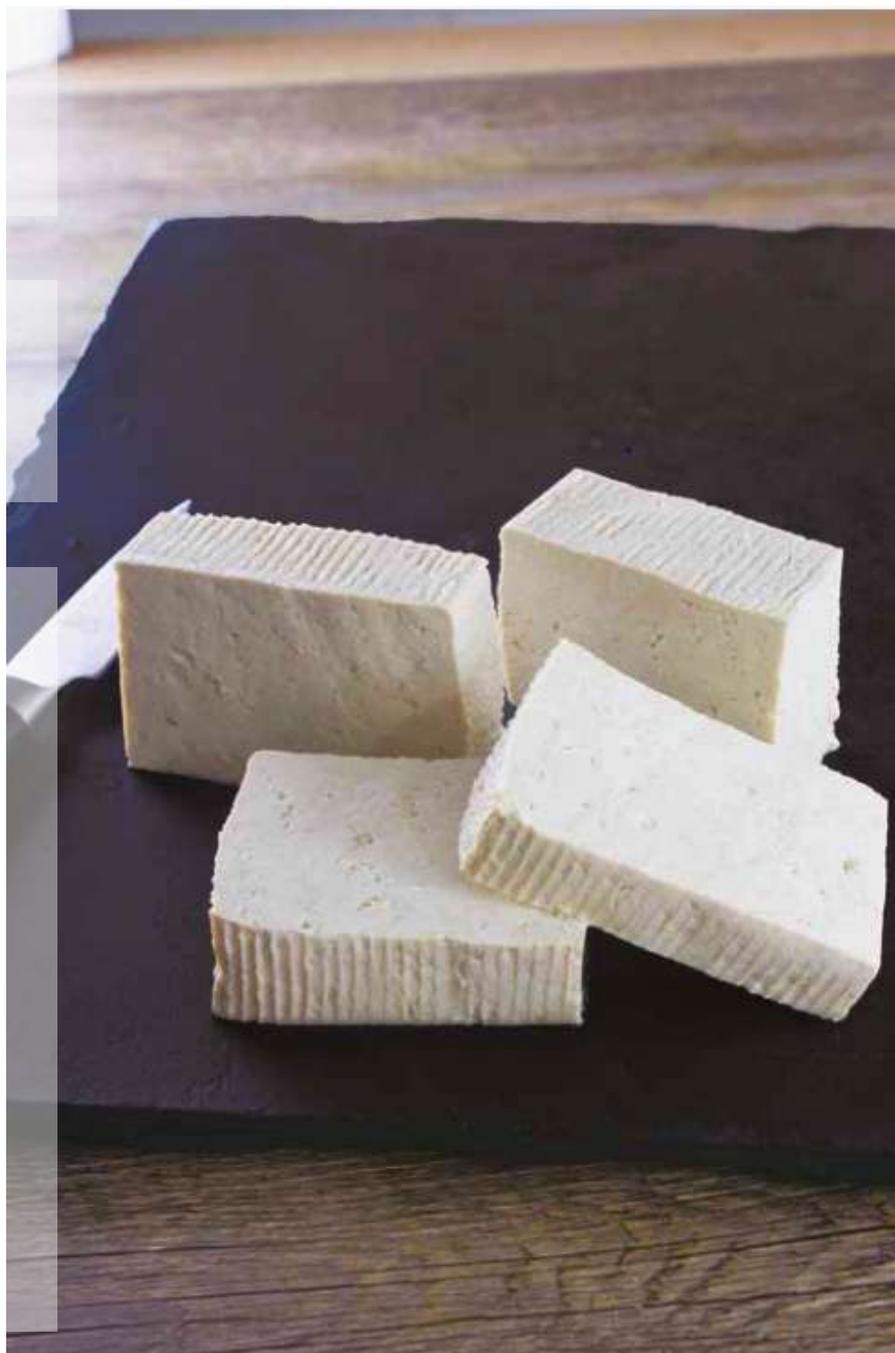
Le tofu doit être **BLANC**, légèrement cassé.

Texture :

En bouche, il sera de préférence **SOUPLE** surtout pas mou, ni trop ferme.

Saveurs :

Le tofu nature a un goût **NEUTRE** souvent assimilé à de la fadeur. Pourtant, on retrouve dans le Tofu Tossolia des notes végétales et très légèrement sucrées. Cette neutralité de base est un héritage de la tradition chinoise taoïste, saveur première à partir de laquelle se crée un **ensemble aromatique harmonieux**. Une fois cuisiné, mariné ou parfumé, le Tofu déploie une palette aromatique d'une grande richesse.



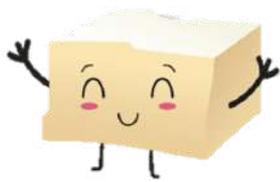
La Richesse Aromatique du Tofu Frais :

Le Tofu présente un réel intérêt gustatif que Tossolia préserve en proposant exclusivement ses produits **au rayon frais**. Cuisiné à l'aide d'ingrédients biologiques de qualité (légumes, aromates, algues ou épices), le Tofu se prête à toutes les envies culinaires : il sait mieux qu'aucun autre aliment fixer les saveurs. Au fil du temps, Tossolia a complété ses gammes historiques, composées de Tofus nature et tofus parfumés et galettes de tofu, par de nouvelles recettes gourmandes, des hachés et steaks végétaux.

UNE GAMME 100% VÉGÉTALE

Depuis 1995, l'empreinte carbone de la France a augmenté de 7 %. Aujourd'hui, un Français émet en moyenne 10 tonnes d'équivalent CO2 par an. Or, pour respecter l'Accord de Paris, il faudrait que chaque habitant de la planète bleue émette moins de 2 tonnes de CO2, soit diviser l'impact par 5 pour 2050 !

POUR PRODUIRE 1 KG DE PROTEINES :



Le Tofu comparé
à la viande de bœuf



5x moins d'eau



15x moins de surfaces agricoles



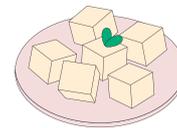
10x moins d'émissions CO2



"A l'échelle d'une culture : les légumineuses permettent de réduire de **60 à 70%** les émissions de gaz à effets de serre"



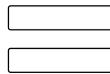
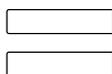
1 kg de viande rouge bio et locale
33,67 kgCO2 eq.



1 kg de tofu bio et local
3,7 kgCO2 eq.



En termes d'émissions de CO2 :



1 repas avec du boeuf

4 repas avec du poisson gras

14 repas végétariens

COMMENT LES PRODUITS DE NOTRE GAMME RHIF CONTRIBUENT-ILS AUX ENJEUX DE LA LOI EGALIM POUR LES CANTINES ?

En octobre 2018 était promulguée la loi EGalim, issue des « États Généraux de l'Alimentation » de 2017. Ses ambitions : mieux rémunérer les producteurs, améliorer la qualité des produits et favoriser une alimentation plus saine, sûre et durable « pour tous ». 🍅🥬🥕

Parmi les axes de cette loi EGalim avait fixé pour janvier 2022 un objectif de **50 % de produits durables** dans la restauration collective publique dont **20 % de produits bio**.

Par ailleurs, après l'expérimentation sur 2 ans fixée par cette loi d'un repas végétarien par semaine, la loi Climat et résilience le rendra obligatoire dans les cantines gérées par l'État en 2021. 🍴🌱

Aujourd'hui, les objectifs de 20% de bio et du repas végétarien hebdomadaire sont loin d'être atteints dans certaines cantines, alors que d'autres ont réussi à largement dépasser ces objectifs. ❤️

Pour leur faciliter l'atteinte de leurs obligations, Tossolia propose aux cuisines centrales toute **une gamme de produits accessibles** et **des recettes pour les cuisiner**. 🍲

Trio gagnant pour vos menus :
végétal, bio et local

C'est dans cette optique que nous avons développé notre **NOUVEAU haché à base de pois & féverole**, sans soja, qui permet d'adapter en version végétarienne toutes les recettes à base de viande hachée. Le succès de cette innovation lors du Sirha de Lyon auprès des professionnels ouvre de belles perspectives. D'autant plus, lors du Salon NATEXPO, notre nouveauté a décroché le prestigieux **Trophée Or 2023 dans la catégorie frais**. 🌱🏆💡

Ce produit, initialement développé pour la restauration collective, arrive ce mois-ci dans les rayons des magasins Bio. Testez-le, il permet de varier son alimentation vers un régime moins carné, sans renoncer aux hachis Parmentier, lasagnes, cannelloni, ragoûts, tourtes, légumes farcis, chilis, fajitas, tacos, moussakas, samossas, sauces bolo...

C'est un univers infini de recettes végétariennes faciles à adapter qui devient accessible à tous !



TOFU NATURE



TOFU NATURE - 1 KG (BLOC)

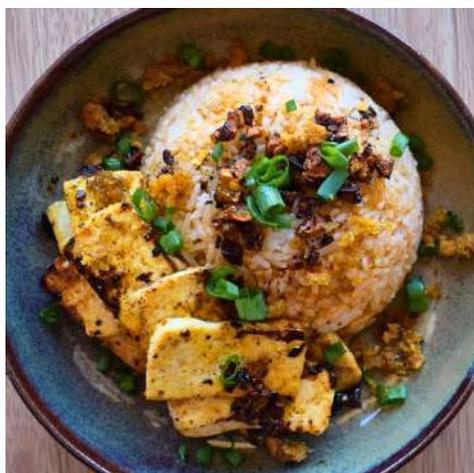
Code Article : TN1

Poids : 1 Kg

DLC mini départ : 22 jours

Conditionnement : en sachet, sous vide

Ingrédients : Eau, soja*, agent de coagulation : chlorure de magnésium (nigari)



TOFU NATURE - VRAC (BLOC)

Code Article : TNV

Poids : 2.5 Kg (en moyenne)

DLC mini départ : 22 jours

Conditionnement : en sachet, sous vide

Ingrédients : Eau, soja*, agent de coagulation : chlorure de calcium



TOFU NATURE- CUBES (10X10mm)

Code Article : CTNAT

Poids : 2 Kg

DLC mini départ : 22 jours

Conditionnement : en barquette, sous vide

Ingrédients : Eau, soja*, agent de coagulation : chlorure de calcium

TOFU FUMÉ



TOFU FUMÉ - 1 KG (BLOC)

Code Article : TPKF

Poids : 1 Kg

DLC mini départ : 18 jours

Conditionnement : en sachet, sous vide

Ingrédients : Tofu* (eau, soja*, agent de coagulation : chlorure de magnésium (nigari), tamari* (eau, graines de soja*, sel , alcool*).



TOFU FUMÉ - CUBES (10X10mm)

Code Article : CTFUM

Poids : 2 Kg

DLC mini départ : 22 jours

Conditionnement : en barquettes, sous vide

Ingrédients : Eau, soja*, agent de coagulation : chlorure de calcium

IDÉE RECETTE :



Quiche Tofu Fumé & Epinards



INGRÉDIENTS :

- 200 gr de tofu fumé
- 1 pâte feuilletée
- 2 œufs
- 200g crème végétale
- Branches d'épinards frais
- Graines de tournesol
- Epices au choix

ÉTAPES :

1. Étaler la pâte feuilletée dans un moule à tarte.
2. Dans un saladier fouetter les œufs, la crème végétale et ajouter du sel, du poivre et quelques épices de votre choix.
3. Ensuite, ajouter à votre appareil, les épinards frais grossièrement hachés et ainsi que le tofu fumé coupé en cubes.
4. Verser l'appareil sur la pâte feuilletée.
5. Saupoudrer des graines de tournesol.
6. Enfourner 45min dans un four préchauffé à 180°C.
7. C'est prêt !

(@precious_today)

HACHÉ VÉGÉTAL



HACHÉ VÉGÉTAL NATURE

Code Article : HVNK

Poids : 2 Kg

DLC mini départ : 10

Conditionnement : en barquette

Ingrédients : Eau, protéines de soja*, tofu*(eau, soja*, agents de coagulation : chlorure de calcium, chlorure de magnésium (nigari)), oignon * huile de tournesol*, sel, épices*(paprika*, cumin*, herbes de Provence*, sel fin, moutarde*, ail*, poivre noir*), betterave*



HACHÉ VÉGÉTAL BOLOGNAISE

Code Article : HVB2

Poids : 2 Kg

DLC mini départ : 16

Conditionnement : en barquette

Ingrédients : Tomate*30%, eau, Protéines de soja*, tofu* (eau, soja*, agents de coagulation : chlorure de magnésium*(nigari)), oignon*, huile de tournesol*, sel, herbes de Provence*, poivre*



HACHÉ VÉGÉTAL POIS & FÉVEROLES

Code Article : HVNPFK

Poids : 1Kg800

DLC mini départ : 13 jours

Conditionnement : en barquette, sous vide

Ingrédients : Protéines de pois et de féveroles* réhydratées 69.2%, oignon*, huile de tournesol*, épices*(piment doux*, cumin*, herbes de Provence*, sel fin, moutarde*, ail*, poivre noir*), vinaigre*, sel*.



Sans soja

HACHÉ VÉGÉTAL



HACHÉ VÉGÉTAL BOLOGNAISE STÉRILISÉ

Code Article : HBS

Poids : 1Kg 950

DLC mini départ : 6 mois

Conditionnement : en poche

Ingrédients : Eau, Tomate*, Protéines de **soja***, tofu* (eau, **soja***, agents de coagulation : chlorure de calcium, chlorure de magnésium (nigari)), oignon*, huile de tournesol*, sel, herbes de Provence*, poivre*.

IDÉE RECETTE :



*Aubergine Farcie
& Haché Végétal Délicatement Assaisonné*



(@Turida4)

INGRÉDIENTS :

- 2 aubergines
- 200g de Haché Végétal délicatement assaisonné
- 50g de câpres
- 1 oignon blanc
- 1 gousse d'ail
- 400g de sauce tomate maison
- 100g de tomates cerises
- Basilic
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre

ÉTAPES :

1. Préchauffer le four à 180 °C.
 2. Laver et couper les aubergines en deux dans la longueur.
 3. Placer les moitiés d'aubergines sur une plaque recouverte de papier cuisson, la peau vers le bas.
 4. Quadriller les aubergines et les badigeonner d'huile d'olive.
 5. Saler et poivrer, puis enfourner pendant 25 minutes.
 6. Émincer l'oignon et l'ail, et les faire suer dans une casserole avec 1 cuillère à soupe d'huile d'olive.
 7. Une fois qu'ils sont translucides, verser le Haché Végétal, les câpres, 3 cuillères à soupe de sauce tomate et le basilic.
 8. Saler et poivrer, puis laisser mijoter pendant 20 minutes.
 9. Sortir les aubergines du four et les laisser refroidir un peu.
 10. À l'aide d'une fourchette, casser la chair des aubergines et ajouter la farce.
 11. Mélanger délicatement pour incorporer la farce dans la chair.
 12. Placer les aubergines dans un plat allant au four, ajouter la sauce tomate, les tomates cerises coupées en deux et le basilic ciselé.
 13. Arroser d'huile d'olive, puis enfourner pendant 20 minutes.
- Voilà une recette végane facile et savoureuse ! Bon appétit !

GALETTES AU TOFU



INDIENNE

Code Article : GCIND16

Poids : 13.5 Kg

DLC mini départ : 6 mois

Conditionnement : en barquette par 16 **CONGELEES**

Ingrédients : Tofu* 64 % (eau, soja*, agents de coagulation : chlorure de calcium, chlorure de magnésium (nigari)), carotte*, poireau*, flocon d'avoine*, eau, lait de coco*, huile de tournesol*, sel, curry*.

PROVENÇALE

Code Article : PRO16

Poids : 1 Kg 440

DLC mini départ : 28

Conditionnement : en barquette par 16 en **FRAIS**

Ingrédients : Tofu* 53% (eau, soja*, agents de coagulation : chlorure de calcium, chlorure de magnésium (nigari)), courgette*, flocon d'avoine *, tomate *, oignon*, poivron*, huile d'olive*, basilic*, ail*, sel, poivre*.

GALETTES LÉGUMINEUSES



RIZ LENTILLES EMMENTAL

Code Article : LLR16

Poids : 1 Kg 080

DLC mini départ : 28

Conditionnement : en barquette par 16 en **FRAIS**

Ingrédients : Riz cuit* (eau, riz*) 31%, carottes*, lentilles vertes* 11,2%, flocons d'avoine*, oignon*, poireau*, emmental*, huile de tournesol*, féculé de pomme de terre*, sel.

SEITAN



SEITAN VRAC

Code Article : SEITV

Poids : 3 Kg 3

DLC mini départ : 29 jours

Conditionnement : sous vide

Ingrédients : Eau, **gluten** de blé*, farine de blé*, farine de pois chiche*, tamari*(eau, **graines de soja***, sel, alcool*)

NOUVEAU



SEITAN VRAC SANS TAMARI

Sans soja

Code Article : SEITV

Poids : 3 Kg 3

DLC mini départ : 29 jours

Conditionnement : sous vide

Ingrédients : Eau, **gluten** de blé*, farine de blé*, farine de pois chiche*

NOUVEAU

Cette base culinaire combine **praticité d'utilisation** et constitue une **nouvelle et savoureuse source de protéines**.

Cette **base polyvalente** peut être intégrée dans une **variété de plats** : des wraps, en galettes, en accompagnement de riz ou pâtes, en fajitas, ou encore en salades !

BURGERS SEITAN



BURGER SEITAN BETTERAVE & ÉPICES

Code Article : BSBE16

Poids : 1 Kg 440

DLC mini départ : 28 jours

Conditionnement : en barquette de 16

Ingrédients : Seitan* 37,5% (eau, **gluten** de blé*, farine de blé*, farine de pois chiche*, tamari* (eau, graines de **soja***, sel, alcool*)), betterave* 19,2%, huile de tournesol*, oignon*, farine de blé*, féculé de pomme de terre*, flocons d'avoine*, vinaigre*, coriandre*, oignon* rissolé (oignon*, huile d'olive*), sel, ail*, cumin* 0,24%, piment rouge* 0,14%.

NOUVEAU



BURGER SEITAN PATATE DOUCE & CAROTTE

Code Article : BSPC16

Poids : 1Kg 440

DLC mini départ : 28 jours

Conditionnement : en barquette de 16

Ingrédients : Seitan* 30,8% (eau, **gluten** de blé*, farine de blé*, farine de pois chiche*, tamari* (eau, graines de **soja***, sel, alcool*)), patate douce* 14,4%, carotte* 13,5%, huile de tournesol*, oignon*, farine de blé*, féculé de pomme de terre*, flocons d'avoine*, vinaigre*, oignon* rissolé (oignon*, huile d'olive*), sel, ail*, herbes de Provence*, cumin*, poivre noir*.

NOUVEAU

ÊTRE À VOS COTÉS NOUS TIENS À



www.tossolia.fr



SCOP TOSSOLIA

Le Quarri

04150 Revest-du-Bion



Tél : 04 92 77 00 99



CONTACTS :

Christophe BOREL

Responsable Commercial

christophe.borel@tossolia.com

Léonie BRUNET

Assistante Marketing
et Communication

assistantemarketing@tossolia.com

Olga Lucia DREWLING

Assistante Commerciale et ADV

assistantcommercial@tossolia.com

adv@tossolia.com

Scannez moi



Rejoignez-nous

CATALOGUE

ANNÉE 2024

