Sojade

8 recettes

inédites & gourmandes
à découvrir à l'intérieur !

CERTIFIÉ PAR FR-BIO-01
AGRICULTURE UE/NON-UE

CERTIFIÉ AB
AGRICULTURE BIOLOGIQUE

Sojade

Santé & Équilibre

Nos produits ont un profil nutritionnel exemplaire

- Sources de fibres
- Riches en protéines
- Pauvres en acide gras saturé

BIO

SANS OGM

RECETTE VEGGIE

Sojade

Nuggets Sauce Chili

beurre de cacahuète, harissa, épices à chili

Nuggets Sauce Chili

beurre de cacahuète, harissa, épices à chili

20mn Préparation & cuisson

Recette VEGAN

INGRÉDIENTS
pour 2 personnes

Nuggets

- 8 **Nuggets Sojade, Tofu légumes**

Sauce

- Huile d'olive
- 25 g de beurre de cacahuète
- 1 cuillère à café d'eau
- 5 cl de crème végétale de riz
- 1 cuillère à café d'épices à chili
- 1 cuillère à café d'harissa
- Sel

Préparation des Nuggets

- Faites griller les **nuggets** dans un filet d'**huile d'olive** chaude, environ 7 à 8 minutes.

Préparation de la Sauce

- Versez le **beurre de cacahuète** dans une coupelle.
- Diluez avec un filet d'**eau** et ajoutez la **crème végétale de riz**, les **épices à chili**, l'**harissa** et le **sel**. Ajustez à votre goût.

Sojade

Fingers Sauce Thaï

concombre - curry

Fingers Sauce Thaï

concombre - curry

15 mn
Préparation & cuisson

Recette VEGAN

INGRÉDIENTS
pour 4 personnes

Fingers

- 2 boîtes de **Fingers Sojade, Épeautre - Chapelure aux graines**

Sauce

- 1/2 concombre lavé
- 10 ml de crème de coco
- 1 cuillère à soupe de tofu soyeux
- 1 bouquet de menthe fraîche
- Sel, poivre, piment d'Espelette
- 1 bocal de cocktail de légumes fermentés

Préparation des Fingers

- Faites griller les **fingers** 7 à 8 minutes dans un filet d'**huile d'olive** chaude.

Préparation de la Sauce

- Coupez le demi **concombre** en deux dans le sens de la longueur, retirez les pépins des deux morceaux. Réservez une part de **concombre**.
- Débitez l'autre part en cubes grossiers pour les mettre dans un blender. Ajoutez la **crème de coco** et le **tofu soyeux** et mixer jusqu'à obtenir une crème lisse. Assaisonnez à votre goût avec **sel** et **poivre**.
- Prenez le reste du **concombre** et coupez-le en petits dés. Ciselez une dizaine de feuilles de **menthe** et mélangez l'ensemble avec la crème déjà préparée. Rajoutez une pincée de **piment d'Espelette** puis réservez au frais.
- Pour un accompagnement gourmand, associez la sauce concombre-coco à un ramequin de **cocktail de légumes fermentés**.

Suggestion

Pour une sauce parfumée sans trop de piquant, remplacez le piment d'espelette par des épices Cajun.

Sojade

Galettes à l'indienne

façon Buddha bowl

Galettes à l'indienne façon Buddha bowl

10 mn Préparation & cuisson

Recette VEGAN

INGRÉDIENTS
pour 1 à 2 personnes

Galettes
- 1 à 2 **galettes Sojade, Lentilles - Graines de courge - Curry**

Accompagnement
- 2 branches de céleri
- 1 bulbe de fenouil
- Huile végétale de votre choix
- 1 cuillère à soupe de Tamari
- Poivre du moulin
- Coriandre fraîche
- 1 avocat bien mûr
- 1 poignée de graines germées de lentilles et de radis

Préparation de(s) galette(s)

- Poêlez votre **galette** 8 à 10 mn, coupez-la en deux puis disposez-la dans le bol.

Préparation de l'accompagnement

- Émincez les branches de **céleri** en morceaux d'environ 5 mm, coupez le **fenouil** en deux dans la longueur et émincez-le finement. Mélangez ces deux éléments et assaisonnez-les avec l'huile de votre choix, un peu de **tamari**, un tour de **poivre** et de la **coriandre** fraîche hachée. Disposez ce mélange dans un coin du bol.
- Prélevez la chair de l'**avocat** et coupez les morceaux en éventail que vous disposerez à côté du mélange **fenouil** et **céleri**.
- Complétez avec de belles **graines germées de lentilles** et de **radis**.

Sojade

Galette du lac

truite fumée & Fiocchi di Tofu

Galette du lac
truite fumée & Fiocchi di Tofu

15 mn
Préparation & cuisson

INGRÉDIENTS
pour 4 personnes

Galette

- 4 **galettes Sojade, Poireau - Sarrasin grillé - Pavot**

Accompagnement

- Huile d'olive
- 1 botte d'aneth fraîche
- 1 citron
- 1 pot de **Fiocchi di Tofu**
- 10 ml de crème de soja
- Sel, poivre
- 4 tranches de truite fumée
- Salade de jeunes pousses

Préparation des galettes

- Dans une poêle, faites chauffer l'**huile d'olive** puis ajoutez les **galettes** à griller, environ 5 minutes sur chaque face.

Préparation de l'accompagnement

- Hachez 5 branches d'**aneth**. Pressez le **citron** pour obtenir un jus.
- Dans un bol, fouettez le **Fiocchi di Tofu** avec la **crème de soja** afin d'obtenir un mélange lisse et onctueux puis ajoutez l'**aneth** hachée et le jus de **citron**. Mélangez bien puis assaisonnez avec le **sel** et le **poivre**. Réservez la préparation au frais.
- À l'aide de deux cuillères dressez la préparation en quenelles sur les **galettes** poêlées. Déposez la **tranche de truite fumée** roulée en fleur sur les quenelles.
- Dressez le tout sur un lit de **salade de jeunes pousses**.

Sojade

Wok de légumes croquants au tofu Soja-Chanvre

Wok de légumes croquants au tofu Soja-Chanvre

20mn Préparation & cuisson

Recette VEGAN

INGRÉDIENTS
pour 1 à 2 personnes

- 100 g de pois gourmands
- 1 courgette verte
- 1 carotte
- 200 g de Tofu Soja-Chanvre
- Huile de sésame
- 2 cébettes
- Sauce soja Tamari
- 1 botte de menthe fraîche
- 1 botte de coriandre fraîche
- 2 gousses d'ail
- Graines de sésame

Préparation

- Pochez 4 minutes les **pois gourmands** dans une casserole d'eau bouillante, avant de les refroidir dans l'eau froide afin d'en conserver la jolie couleur verte.
- Coupez la **courgette** en deux dans la longueur, grattez légèrement les graines à la cuillère puis coupez-la en petits morceaux.
- Pelez la **carotte**, coupez-la en petits morceaux.
- Coupez le **tofu** en dés et faites-le dorer au wok 2 à 3 mn dans l'**huile de sésame**. Une fois coloré, retirez le **tofu** du feu et égouttez-le sur du papier absorbant.
- Émincez les **cébettes** en rondelles et faites-les revenir avec les morceaux de **carotte** dans de l'**huile de sésame**. Après environ 3 minutes, ajoutez les **courgettes** et laissez griller 2 minutes. Ajoutez ensuite les **pois gourmands** et le **tofu**, mélangez bien et faites sauter l'ensemble.
- Assaisonnez avec un peu de **sauce soja Tamari**, hachez la **menthe**, la **coriandre** et l'**ail**, mélangez à votre wok et parsemez de **graines de sésame**.

Suggestion

À déguster avec un peu de riz, selon votre appétit.

Terrine gourmande

de Fiocchi di Tofu, fenouil, coco, curry & pruneaux, sur un blini de pois chiche

Terrine gourmande

de Fiocchi di Tofu, fenouil, coco, curry & pruneaux, sur un blini de pois chiche

Préparation de la Terrine

- Hachez finement le **fenouil** et les **oignons**. Coupez les **pruneaux** en morceaux.
- Faites revenir le tout dans de l'**huile d'olive** chaude jusqu'à ce qu'ils soient fondants et colorés. Salez à votre goût. À mi-cuisson, ajoutez le **curry** et la **crème de coco**. Attention, la préparation doit être sèche pour que la terrine tienne.
- Laissez refroidir et mélangez avec le **Fiocchi di Tofu** afin d'obtenir une texture homogène.
- Tassez votre préparation au fond d'une coupelle couverte d'un film plastique afin qu'elle se maintienne et conservez au frais quelques heures.
- Démoulez l'ensemble avant de servir frais.

Préparation du Blini

- Mélangez la farine de **pois chiche** avec la **levure**, le **sel**, le **sucre** et de l'**eau tiède** pour obtenir une pâte à crêpe assez épaisse.
- Couvrez et laissez reposer 1/2 h dans un endroit chaud.
- Versez une cuillère à soupe de pâte dans de l'huile chaude et faites cuire comme une crêpe.

INGRÉDIENTS
pour 2 personnes

Recette VEGAN

30mn Préparation & cuisson

5-6h Repos

Terrine

- 300 g de fenouil
- 100 g d'oignons
- 50 g de pruneaux
- Huile d'olive
- Une pincée de sel
- 1 cuillère à café de curry
- 10 cl de crème de coco
- 160 g de **Fiocchi di Tofu Sojade**

Blini

- 75 g de farine de pois chiche
- 1/2 cuillère à café de levure de boulanger déshydratée (1 g)
- Une pincée de sel
- 1/2 cuillère à café de sucre
- 15 cl d'eau tiède

Suggestion

Accompagnez votre terrine de chips de carottes et de patates douces et ajoutez en dégustation à côté un peu de Fiocchi di Tofu bien frais.

Sojade

Brick Provençale

courgettes aubergines
et coulis de poivrons
au basilic

Brick Provençale
courgettes aubergines
et coulis de poivrons au basilic

50 mn
Préparation & cuisson

Recette VEGAN

INGRÉDIENTS
pour 4 personnes

Bricks
- 1 courgette
- 1 aubergine
- 1 tomate
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- Huile d'olive
- 1 branche de romarin
- Sel, poivre
- 1 paquet de **farce végétale**
- 8 feuilles de brick

Coulis
- 2 poivrons rouges
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 botte de basilic

Préparation des Bricks
- Lavez la **courgette**, l'**aubergine**, la **tomate**. Coupez-les en dés de 1 cm. Hachez l'**oignon** et l'**ail**. Mettez le tout à cuire dans une casserole avec un filet d'**huile d'olive** et une **branche de romarin**. Cuisez les légumes jusqu'à l'obtention d'une texture type ratatouille. Otez le **romarin**, mixez la préparation et assaisonnez avec le **sel** et le **poivre**.
- Dans un saladier, mélangez la purée obtenue avec la **farce végétale** et réservez au frais.
- Sur une planche, disposez 2 feuilles de **brick** superposées et, au centre, trois cuillères à soupe de votre préparation. Rabattez les deux côtés puis le haut et le bas des feuilles de **brick** vers le centre et retournez le pavé obtenu pour que la soudure soit au-dessous.
- Mettez à cuire dans une poêle bien chaude avec un filet d'**huile d'olive** et retournez délicatement à l'aide d'une spatule afin que l'ensemble soit bien coloré. 4 à 5 minutes de chaque côté suffisent. Disposez sur une feuille de sopalin afin d'absorber le surplus d'huile.

Préparation du Coulis
- Coupez les **poivrons** en deux, enlevez le cœur et les pépins et coupez-les en dés. Hachez l'**oignon** et l'**ail** et cuisez le tout à feu doux dans un casserole avec l'**huile d'olive** durant 15 min.
- Ciselez le **basilic**, ajoutez-le à la préparation et mixez avec un peu d'eau afin d'obtenir un coulis onctueux. Assaisonnez à votre goût.

Sojade

Croquettes de polenta farcies

et gaspacho de courgettes à l'estragon

Croquettes de polenta farcies

et gaspacho de courgettes à l'estragon

45 mn Préparation & cuisson + 30 mn Repos

Recette VEGAN

INGRÉDIENTS
pour 2 personnes

Croquettes

- 1 oignon
- 200 g de **farce végétale Sojade**
- 75 g de polenta instantanée
- 30 cl d'eau
- Épices paprika ou un peu d'harissa
- Sel
- Huile d'olive

Gaspacho

- 400g de courgettes
- 10 cl de crème végétale de riz
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 échalote
- Estragon
- Sel, poivre

Préparation des Croquettes

- Hachez finement un **oignon** et faites-le revenir dans de l'huile chaude. Ajoutez la **farce végétale** et faîtes griller environ 10 mn.
- Séparément, portez de l'**eau** salée à ébullition. Versez la **polenta** en pluie et mélangez énergiquement avec un fouet. Baissez le feu et remuez jusqu'à obtention d'une texture compacte. Assaisonnez à votre goût avec le **sel** et le **paprika** ou la **harissa**.
- Mélangez la **polenta** et la **farce** et façonnez des croquettes compactes d'environ 6 cm de diamètre et 1,5 cm d'épaisseur. Laissez-les reposer 1/2h.
- Poêlez les croquettes de chaque côté dans de l'huile bien chaude.

Préparation du Gaspacho

- Rincez et coupez les **courgettes**. Mixez-les au blender en ajoutant la **crème végétale de riz** et un filet d'**huile d'olive** pour une texture onctueuse. Si vous préférez une consistance plus légère, ajoutez un peu d'eau.
- Ajoutez une **échalote** finement hachée et un peu d'**estragon** frais ou séché. Salez et poivrez à votre goût.
- Servez frais en accompagnement des croquettes.

Triballat NOYAL

Éthique & Bien-être animal

Emballages sans perturbateur endocrinien

- Sans phtalate
- Sans bisphénol A

Ingrédients 100% naturels

- Sans huile de palme
- Exempt d'ingrédient d'origine animale

Vegan®

Respect de l'environnement

Sojade est une marque de l'entreprise Triballat Noyal, engagée dans le développement durable depuis 1995.

- Une mission d'entreprise

NOURRIR SAINEMENT DE LA TERRE À L'ASSIETTE

- Une démarche responsable reconnue pour son excellence

ENGAGÉ RSE MODÈLE AFAQ 26000 Exemplaire ★★★ AFNOR CERTIFICATION

- Un atelier de fabrication équipé des énergies nouvelles :

Suivez les actualités Sojade sur
Et retrouvez plein d'idées Recettes
sur **www.sojade.fr**

PROBIO Animation – Illustration : Carolina Spielmann – Photos : Nathalie Roux
Triballat Noyal RCS Rennes 709 200 307