

LE TOFU FRANÇAIS, TOUT FEU TOUT FLAMME

Symbole culinaire en Asie depuis des millénaires, ce petit bloc à la texture ferme a traversé les frontières et s'est hissé jusque dans nos assiettes françaises. Composé de graines de soja, le tofu est un super allié riche en protéines végétales, qui constitue une alternative de choix à la viande. Sa consommation explose et ses saveurs se diversifient. En région bordelaise, Locadéllice produit du tofu artisanal 100 % made in France depuis 2013. Reportage dans les coulisses de sa fabrication. Par Émilie Jamgotchian. Photos de Quentin Huriez



Longtemps cantonné à la soupe miso, ce petit bouillon généralement servi en préambule dans les restaurants japonais, le tofu se réinvente désormais, jusqu'à obtenir une place de choix dans nos assiettes. Fini le temps où il n'était réservé qu'aux végétariens ! Avec l'incroyable influence de la cuisine asiatique, riche en saveurs et exotisme, cet aliment millénaire consommé en Chine et au Japon s'invite plus facilement à notre table, et voit son image démocratisée. À Martignas-sur-Jalle, en région bordelaise, Locadéllice est l'un des pionniers dans la fabrication de tofu en France. L'aventure de la petite entreprise naît en 2013 d'une rencontre dans la cuisine d'un restaurant. Dans le Périgord,

«C'est un processus proche de la fabrication du fromage, sauf qu'on part d'un jus végétal»

à côté de Lascaux, un restaurateur fabrique artisanalement du tofu pour alimenter les centres bouddhistes des alentours. Convaincus de l'intérêt des produits végétariens et séduits par ce produit confidentiel plein de promesses gustatives (et pas que !), David Arsivaud, géographe, et son père Henri se forment à ses côtés. Ils créent leur activité spécialisée près de Bordeaux, avec une envie commune : valoriser le tofu et l'intégrer dans le patrimoine de la gastronomie française.

Du soja 100 % local

Le tofu est fabriqué à partir de soja. Cette légumineuse star n'est plus à présenter, tant elle est s'invite dans un grand nombre de produits :

boissons, yaourts, crèmes, galettes, etc. Si on vante ses multiples bienfaits pour la santé, notamment sa richesse en protéines végétales (elle apporte l'ensemble des acides aminés essentiels au bon fonctionnement de l'organisme, tout comme les protéines animales) le soja est souvent pointé du doigt pour sa culture intensive, causant un lourd impact environnemental.

« Quand on parle de soja, certaines personnes pensent Brésil, Amérique latine et déforestation. Ça fait partie des fausses idées qu'il faut démonter. En fait, la plupart du temps, le soja pour l'alimentation humaine est cultivé en Europe, et particulièrement en France. Le soja qui vient de l'étranger est surtout destiné à l'alimentation animale », défend Thomas Breuzet, repreneur du fabricant artisanal depuis deux ans. Chez Locadéllice, le tofu est produit à partir de soja 100 % français. L'entreprise girondine a pris conscience bien assez tôt du formidable potentiel de sa culture ;

c'est pourquoi elle travaille du soja cultivé par deux producteurs du Lot-et-Garonne, dont le principal est en bio. « Le Sud-Ouest est un territoire propice au soja. Comme toutes les légumineuses,

c'est un engrais vert, il fixe de l'azote au sol naturellement.

Quand il a été cultivé, il laisse le sol plus riche qu'avant, donc pas besoin d'apporter de

l'azote chimique », lance-t-il. Locadéllice s'est tourné vers une

variété riche en protéines,

l'isidor (à hile noire), idéale pour du tofu et adaptée au sud de la France. Le soja est séché sur pied dans sa gousse, laquelle contient entre 3 à 5 graines. Ces dernières révèlent de petits haricots ronds secs de couleur marron clair, à différencier de l'edamame, sa version verte. Chaque année, en septembre-octobre, une centaine de tonnes de soja sont récoltées en tout par les deux producteurs. « On est largement autosuffisant en France en culture de soja destiné à la production humaine. On peut consommer encore plus de tofu, on

BON À SAVOIR

L'Anses recommande de varier les sources de protéines végétales avec la consommation de légumineuses (pois chiches, haricots secs...) qui constituent de bonnes alternatives, et met en garde contre une surconsommation de soja (il présenterait des risques pour la santé hormonale).



Le soja sec est trempé dans un grand bac d'eau et double de volume après plusieurs heures.

Du champ à l'assiette



1. Récupération du tonyu (jus de soja).
2. Ajout du nigari (sel de magnésium).
3. Séparation du petit-lait et du caillé.
- 4 et 5. Étapes du moulage du caillé et pressage.
6. Refroidissement des blocs de tofu.
7. Découpe du tofu pour conditionnement.



à pleinement de quoi faire », poursuit l'ingénieur agronomique, optimiste.

Une fabrication artisanale

Lorsque le soja est récolté, il est directement égoutté dans les champs, trié puis conservé dans de grands sacs. Direction le laboratoire, où ces petites graines sont transformées en tofu ! Chez Locadélíce, le tofu est fabriqué

3 CONSEILS POUR BIEN L'UTILISER

1. Égoutter le tofu avant de le cuire : le mettre quelques minutes dans un essuie-tout ou torchon et le presser un peu pour enlever l'eau qu'il contient.
2. Le laisser mariner avec des épices et des aromates pour qu'il ne soit pas fade et pour plus de goût. Plus longtemps il sera mariné, meilleur il sera !
3. Le saisir à feu vif pour qu'il soit doré et croustillant à l'extérieur. À feu trop doux, il deviendra caoutchouteux.

dans les règles de l'art selon la recette traditionnelle comme au Japon. Comme pour les autres légumineuses, les graines de soja sont d'abord trempées pendant plusieurs heures dans un grand bac d'eau, la veille au soir ; c'est grâce à ce processus qu'elles seront tendres et digestes. Le lendemain matin, après huit heures de trempage, elles ont doublé de volume, et sont prêtes à être utilisées. Les graines ramollies sont alors broyées sur pierre avec de l'eau jusqu'à obtention d'une purée, puis filtrées afin de séparer la partie soluble (le jus) de la partie insoluble (les fibres). « Il y a le tonyu d'un côté, le jus de soja, et l'okara de l'autre, qui part pour l'alimentation animale. Le jus est pasteurisé : il est cuit à 80 °C à la vapeur », explique Thomas Breuzet.

Le caillage, étape similaire au fromage

S'ajoute au jus de soja, communément appelé « lait de soja », du nigari, un sel de magnésium récolté dans des salières au Japon :

c'est l'étape du caillage. « Il va faire coaguler les protéines de soja entre elles. C'est un processus proche de la fabrication du fromage, sauf qu'on part d'un jus végétal », détaille l'ancien directeur de l'entreprise Danival. Méline, l'une des salariées en poste ce jour-là, mélange le liquide blanc mousseux – à la texture proche des blancs en neige – à l'aide d'un gros fouet. En plus de la recette nature, le tofu peut être aromatisé au piment d'Espelette, au tamari, au thé fumé, et depuis 2023 à l'ail des ours et au curcuma/gingembre. Méline ajoute à la préparation du jour du tamari, « qui va apporter le goût umami de la sauce soja », indique Thomas Breuzet. Cette dernière est chauffée à 70-80 °C et régulièrement mélangée jusqu'à ce que le caillé se forme. De la même manière que pour la fabrication du fromage, le petit-lait (le liquide) se sépare du caillé (de gros grumeaux), un concentré de protéines de soja. « Une fois que ça commence à déphaser, on va enlever le petit-lait », explique Méline, préparatrice de

fabrication, tout en s'exécutant. À l'aide d'une passoire, cette dernière extrait le petit-lait, qui va être évacué, pour ne garder que le caillé.

Des blocs de tofu fermes

Tout doit s'enchaîner : les grains de caillé sont par la suite transférés dans des moules, qui vont être pressés grâce à un système de presse (à fromage). Au bout de 20 minutes, Latif retourne les moules de 12 kg dans un retourneur de moule puis retire la plaque du dessus : se dévoilent alors de gros blocs de tofu à la consistance ferme et souple. « C'est une sorte de fromage végétal, plus concentré en protéines », précise Thomas Breuzet. Avec un couteau 3 lames, le technicien de fabrication découpe le tofu en 12 blocs de 1 kg. Il les transfère sans plus attendre dans de l'eau froide afin de les refroidir rapidement – ils sont à 70 °C – et éviter que le tofu ne sèche. Latif les stocke ensuite en chambre froide pendant 1 h 30, puis Stéphane prend le relais et récupère les blocs

« Il faut démocratiser le tofu pour avoir une source de protéines végétales différente, sans pour autant arrêter les produits carnés »

de tofu de 1 kg. Il les égoutte puis les taille en blocs de 180 g, avant de les placer dans un opercule en plastique pour que le tofu se conserve le plus longtemps possible. S'en suivent les étapes d'étiquetage et de conditionnement – toujours à la main ! – puis le tout est stocké en chambre froide avant le départ chez les différents clients. Locadélíce travaille depuis 5 ans avec le géant Grand Frais, et aussi avec plusieurs restaurants à Bordeaux et partout en France. « Les restaurateurs sont des ambassadeurs, car quand les consommateurs goûtent à notre tofu au restaurant, ils sont séduits », note l'ingénieur agronomique.

Une consommation qui se développe

Depuis sa création, la petite entreprise girondine a bien grandi avec une production de 200 tonnes à l'année, soit 1 million de blocs de tofu vendus par an ! « Les ventes ont progressé de 15 % l'année dernière, lance fièrement le fabricant artisanal. La consommation est en très forte progression, on voit vraiment qu'il y a de plus en plus de consommateurs qui s'y mettent. C'est vraiment une tendance, et pas qu'en France ! » Contrairement à d'autres pays dans le monde, en France, le tofu est souvent associé au végétarisme. « Il faut démocratiser le tofu pour avoir une source de protéines végétales différente, sans pour autant arrêter les produits carnés, lance Thomas Breuzet. Manger moins, mais manger mieux, c'est le discours que défend le président du groupe agroalimentaire Quinoak. Avec l'envie de réduire sa consommation de viande et de poisson, et la montée des prix des protéines animales, la

économique : quand on regarde le prix des offres végétales, on est en moyenne autour de 20 € le kilo. Le tofu, en magasin, c'est plutôt 10-12 € le kilo, c'est un produit plus brut. Si on prend le temps de le cuisiner, c'est accessible », insiste-t-il. C'est d'ailleurs tout l'enjeu, d'après le repreneur de Locadélíce : montrer aux consommateurs que « c'est un produit pas si difficile à utiliser et qui se marie bien à des recettes » (voir encadré ci-dessous). Locadélíce travaille justement sur de nouvelles recettes plus gourmandes et préparées, « pour apporter un peu plus de saveurs ». Le tofu n'a pas fini de nous surprendre... et de nous régaler !

Thomas Breuzet, responsable de Locadélíce.



LES BONNES MANIÈRES DE LE CUISINER

Cru : en salade ou en poké bowl, avec du pesto, de la feta, des tomates séchées...

En sauce : dans de la purée de cacahuète, une sauce tomate pour en faire un chili ou une bolognaise.

Grillé : à la plancha ou au barbecue.

Pané et frit : comme des nuggets ou des sticks, avec un ketchup maison.