



# "Nutrition et Soja" : le credo du soja bio

Anne-Claire IDOUX

*M. Storup et son associé Jean de Préneuf sont depuis longtemps végétariens, par convictions personnelles. Après quelques voyages aux Etats-Unis et en Asie, ils reviennent en France convaincus d'une chose : une grande partie de l'humanité s'alimente de protéines végétales issues du soja, souvent quotidiennement. Ces produits possèdent des qualités diététiques particulièrement intéressantes. Pourtant, ils ne font pas partie des traditions culinaires européennes. Remédier à cette méconnaissance et nous faire découvrir les vertus du soja et de ses dérivés, le tonyu et le tofu, deviendra le credo des deux associés ; puis un créneau de marché.*

*Cet article et la fermoscopie font suite au dossier ouvert dans votre précédent numéro*

Le tofu est un produit traditionnel connu de longue date en Asie, tout comme le soja qui est cultivé là-bas depuis des millénaires.

C'est une sorte de fromage à goût neutre, issu de la coagulation du "lait de soja" (ou tonyu). Tel quel, son aspect est peu attirant ; c'est pourquoi l'entreprise fabrique et diffuse des produits à base de tofu déjà aromatisés ou cuisinés. Le tofu représente une alternative idéale aux protéines animales.

Le soja, le tofu et ses préparations culinaires bénéficient de grandes qualités nutritionnelles et diététiques : ce sont tout d'abord des sources de protéines végétales contenant en quantité suffisante les acides aminés essentiels que le corps ne peut synthétiser. Associés à des céréales au cours d'un même repas, ces aliments à base de soja permettent de consommer des protéines d'une valeur biologique équivalente à celles de la viande.



Ensuite, ce sont des produits riches en minéraux (Ca, Mg), pauvres en cholestérol et sans lactose. Enfin, ce sont des aliments hautement digestes.

## Tous fous de tofu

Personnellement convaincus de ces qualités nutritionnelles qui peuvent faire face aux déséquilibres alimentaires de leurs concitoyens (trop de matière grasse - particulièrement saturées -, de cholestérol, de sucre, de protéines animales, pas assez de glucides complexes et peu de fibres), MM. Storup et de Préneuf lancent une entreprise de transformation du soja bio en 1982. "Soy" sera le premier nom de l'entreprise, devenue aujourd'hui "Nutrition et Soja", puis la marque de tous les produits issus de cette entreprise.

Au début, installée dans la région parisienne, l'entreprise se rapprochera peu à peu de la principale zone de production du soja bio : le sud-ouest de la France, près de Castelnaudary, dans le Lauragais. La nature est belle et l'eau, venue de la Montagne Noire, pure. C'est un point fondamental car l'eau est nécessaire en grande quantité pour la fabrication du "lait de soja".

## Des exigences pour la matière première

Concernant la culture du soja, l'entreprise a deux lignes de conduite : valoriser exclusivement le soja bio de la région (Haute-Garonne, Tarn, Gers) malgré son prix plus élevé que le soja américain et ne pas utiliser de soja génétiquement modifié. Pour cela, "Nutrition et Soja" a créé une association avec l'aide de la région regroupant l'entreprise et les agriculteurs biologiques qui la fournissent. Un technicien y travaille à temps plein pour le développement de la filière soja biologique.

Cette association a pour but de communiquer, des agriculteurs au transformateur, sur les exigences et les contraintes de chacun. Une de ses démarches est de caractériser la qualité du soja, et pour cela d'activer les recherches sur ce sujet.

Des essais, menés avec l'Ecole Supérieure Agronomique de Purpan sur les variétés, les conditions agronomiques, la qualité, le goût des produits finis, sont souvent menés en double des travaux du CETIOM ou l'ONIDOC. Cela coûte cher aux produc-

teurs pour n'amener guère de résultats.

Cependant, sur le terrain, le contact est permanent. Par exemple, l'entreprise demande que les producteurs utilisent des semences certifiées non génétiquement modifiées, que cela soit contrôlé par un organisme indépendant (Ecocert) en complément du contrôle traditionnel de suivi des cultures. De plus, une filière d'approvisionnement en semences bio sera mise en place dès cette année (aucune filière n'existant en Europe pour l'instant), ainsi qu'un système de traçabilité totale des lots de soja, du champs jusqu'aux ateliers. L'entreprise travaille depuis le départ avec AGP et la coopérative Agribio Midi-Pyrénées de Salvagnac (son principal fournisseur), c'est-à-dire avec des organismes collecteurs (et non pas directement avec les producteurs). Pour ce qui est des autres produits, les producteurs bio du sud-ouest français sont aussi privilégiés (légumes, ail, herbes...).

## Soja, tofu et plats cuisinés

La transformation est divisée en trois ateliers : la meunerie, la fabrication du lait de soja et enfin, la fabrication du tofu et des produits finis.

Dans le premier atelier, on reçoit les graines de soja qui seront triées, nettoyées et dépelliculées. De la pellicule, on fait une farine ; des graines de soja propres, on passe à l'atelier suivant. Là, les graines sont broyées avec de l'eau (de la Montagne Noire). La pâte est bouillie, cuite. Puis, on sépare le jus liquide, qui donnera le "lait de soja", des fibres qui partiront comme tourteau de soja pour l'alimentation animale.

Le "lait de soja" est à nouveau cuit pour avoir un goût plus neutre et être plus digeste.

Ces deux ateliers travaillent en continu. L'ensemble est automatisé et nécessite la présence d'un technicien seulement.

Le troisième atelier par contre fourmille : 30 à 35 personnes s'y affairant. Ici, une partie du lait est transformée en boissons aromatisées, en crèmes desserts. L'essentiel du lait de soja est coagulé avec du chlorure de magné-

## Les qualités du soja

Les produits à base de soja se multiplient actuellement, ainsi que les communications scientifiques faisant état des bienfaits diététiques et nutritionnels du soja. Ce n'est en fait qu'un juste retour des choses pour une plante aussi favorable à la santé de l'homme qu'à celle de la terre. Cultivé en Chine depuis quelques milliers d'années, le soja n'a commencé à être exploité en France qu'au début de ce siècle.

Premier protéagineux du monde, il occupe aujourd'hui une place privilégiée dans les perspectives alimentaires planétaires. Face à l'accroissement démographique des prochaines décennies, le soja devrait constituer un des premiers aliments en mesure de répondre aux besoins d'approvisionnement du XXI<sup>e</sup> siècle. Ceci sans porter préjudice aux pays en voie de développement, déjà lourdement pénalisés par les choix alimentaires des pays industrialisés. N'oublions pas que pour produire un kilo de protéines animales, il faut six fois plus de terre que pour produire un kilo de protéines de soja...

Le soja présente également des propriétés écologiques remarquables que connaissent bien les agriculteurs biologistes : le soja, comme d'autres légumineuses, présente de nombreux atouts pour la gestion de la rotation des cultures et pour la préservation de l'environnement. Puisqu'il fixe l'azote atmosphérique et absorbe l'azote minéral, le soja ne demande pas de compléments sous forme d'engrais azotés. D'autre part, sa résistance aux parasites permet de le cultiver aisément sans pesticides et autres renforts de traitements chimiques. Tout ceci ajouté à la moindre consommation d'eau exigée par rapport à une céréale permet de moins polluer les eaux souterraines en raison des particularités de la nutrition azotée de la plante.

Le soja présente de réelles qualités diététiques et nutritives : en tant que source de protéines végétales. Il est recommandé de l'associer à une céréale au cours d'un même repas afin de bénéficier de tous les acides aminés que le corps ne peut pas synthétiser. Cette combinaison alimentaire permet de consommer des protéines végétales d'une valeur biologique équivalente à celle de la viande. Le soja et le tofu sont aussi une bonne source de minéraux (Ca, Mg...) ; ils sont riches en acides gras poly-insaturés (plus de 60 %), sans lactose et à la fois sans cholestérol et actif sur le LDH (mauvais cholestérol). Le soja est un aliment profondément équilibrant. Enfin, ces produits sont hautement digestes dès lors qu'ils ont subi un traitement thermique classique, ce qui est le cas de tous les produits à base de tonyu ou de tofu. La littérature indique que les régimes à base de soja peuvent être une bonne prévention (ou bien être indiqués) dans les cas d'affections telles que les allergies aux aliments protéiques, les intolérances au lactose, la prévention des affections cardio-vasculaires, des cancers et enfin, dans le cas de troubles rénaux. Bref, toutes les maladies qui peuvent être induites ou amplifiées par une surconsommation de produits d'origines animales.

*Introduction de l'ouvrage réalisé par l'équipe de "Nutrition et Soja" : "100 recettes au tofu et au tonyu". Nutrition et Soja, Chemin de l'Horde, 31250 Revel*

sium (ou Nigari). Le caillé est pressé, puis, au stade de fromage frais, découpé pour être cuisiné.

Il est mélangé à des préparations variées de céréales, de légumes, d'épices et d'arômes (ail, fines herbes, tomate, fromage, champignons, olives, algues, saumon, paprika, épices indiennes, mexicaines, sésame, noix...), mis en forme en saucisses, en galettes ou en bouchées, pané, cuit, frit ou fumé... emballé puis réfrigéré.

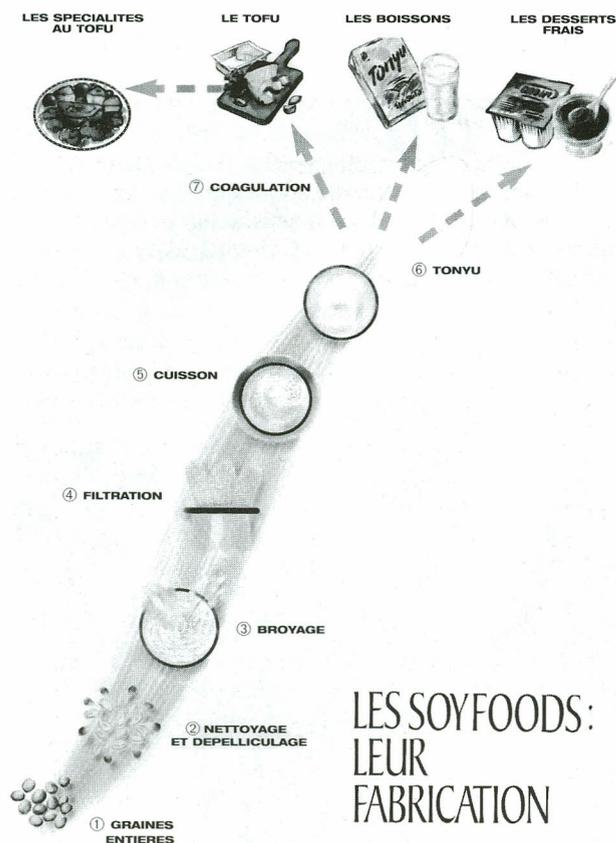
Les commandes des grossistes arrivent le matin, les produits doivent être prêts pour la fin de la matinée.

L'après-midi est consacré au nettoyage et à la préparation des matières premières pour le lendemain.

## Mangez "Soy"

La gamme "Soy" s'étend des produits et desserts lactés "biosoy-Tonoy" au tofu nature, et aux "Croque Tofus", "Tofumé", "Croustisoy", "Tofinelles", "Bouchées au tofu", "Garnisoy" et "Délécéréales".

Notons ici que ces produits n'ont rien à voir avec ce que l'on peut connaître sous le nom de "steaks de soja", pro-



## LES SOYFOODS : LEUR FABRICATION

duit passant par des processus industriels d'extraction chimique bien plus "avancés".

L'entreprise dispose d'un laboratoire de contrôle interne, car les produits

et Soja" (au départ, en 1982, ils étaient seulement deux).

Quant aux produits, ils sont distribués en France dans des magasins de diététiques ou des coops bio sous la mar-

ne contiennent ni conservateurs, ni anti-oxydants et sont donc beaucoup plus fragiles. Des analyses sont effectuées tous les jours, des matières premières premières aux produits finis.

Au niveau de l'atelier de transformation, les essais et les expériences se font continuellement sur les variétés de soja, les temps et les degrés de cuisson, les mélanges... Deux à trois personnes sont affectées à la recherche et au développement de nouveaux produits.

En tout, une cinquantaine de personnes travaillent à "Nutrition

que "Soy", et sous diverses marques dans les pays européens limitrophes. Si jusqu'ici ces produits à base de soja restent peu connus des consommateurs européens, M. Storup fait remarquer qu'il y a 30 ans, pratiquement personne ne mangeait ici de yaourts, de kiwis ou de maïs en grain, aliments courants de nos jours...

"Nutrition et Soja" est la plus importante des entreprises post-artisanale française de transformation du soja et leader dans cette gamme, accompagnée de petits fabricants.

Son chiffre d'affaires annuel tourne autour de 50 millions de francs.

Les perspectives :

- améliorer les processus, mettre au point de nouvelles recettes,
- développer la filière dans la région,
- et toujours, montrer que le soja est une source de produits de qualité nutritionnelle et diététique reconnue, bonne pour la santé, et donc pour les consommateurs.

"Nutrition et Soja" se porte donc bien.

### Germinance

F. Delmond est producteur de semences bio-dynamiques (Demeter) depuis 7 ans (potagères, plantes aromatiques, fleurs, engrais verts) et assure la vente par correspondance aux jardiniers et maraîchers. L'activité de l'entreprise Germinance repose sur un réseau d'une dizaine de producteurs en bio-dynamie, plus l'achat-revente de semences Biau- Germe et autres.

Germinance (49) couvre avec Biau Germe (47), Terres de Semences et le GEP Ferme de Sainte-Marthe, l'offre en semences bio en France.

Le marché se confronte à un manque de relations commerciales de confiance avec les maraîchers, qui tendent aussi à se fournir plutôt en plants qu'en semences.

*Le maraîcher bio, février-mars 98*

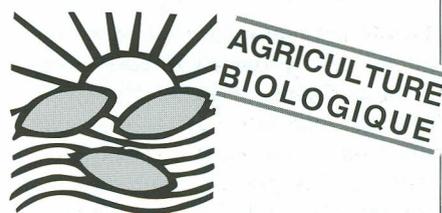
### Jusitice équitable pour tous...

Verdict : le tribunal d'Agen a rendu son verdict après le procès du 3 février dernier, des trois militants de la Confédération Paysanne qui, avec des centaines de paysans avaient dénaturé des stocks de maïs transgénique début janvier à Nérac dans le Lot-et-Garonne.

René Riesel, secrétaire national de la Confédération et José Bové, ancien secrétaire national, ont écopé de 8 mois d'emprisonnement avec sursis. 50 000 F de provision pour dommages ont été accordés à la société Novartis.

NB : en décembre 1995, des adhérents FDSEA ont causé 2 millions de dégâts dans la ville de Morlaix : trois personnes ont été condamnés à 15 jours d'emprisonnement avec sursis, deux d'entre elles ont écopés de 5 000 F d'amende, la troisième de 8 000 F.

*La Lettre des Paysans n°112*



## edou breizh

- Achat de toutes céréales, oléo-protéagineux...
- Collecte-Stockage
- Fabricant alimentation animale dans une usine spécialisée
- Matériel binage-sarclage

112, Canal Saint-Martin  
35700 RENNES

Tél. 02 99 54 03 04 - Fax 02 99 54 03 50