

RÉVOLUTION
EN CUISINE !



NOUVEAU
AU RAYON FRAIS

OKARA

LA NOUVELLE AIDE CULINAIRE AU SOJA,
POUR UNE CUISINE 100% VÉGÉTALE ET LÉGÈRE



L'OKARA est une aide culinaire 100% végétale aux multiples atouts, qui séduira tous les amateurs de cuisine saine, légère et gourmande !

Grâce à ses bienfaits nutritionnels, c'est un ingrédient de choix en cuisine : naturellement sans gluten, il est riche en protéines végétales et en fibres, pauvre en graisses saturées et sans sel.

Ce liant d'exception permet de remplacer les œufs, le lait ou la farine selon les préparations, apportant une texture unique, pour réinventer toutes les recettes, salées ou sucrées.

DISPONIBLE EXCLUSIVEMENT EN MAGASINS BIO
250 g - PVC : 2,73 €

IDÉAL POUR CUISINER
SANS OEUFS, SANS LAIT OU SANS FARINE !



Lancer du tofu en France en 1982 était un pari risqué. Pourtant, le tofu est aujourd'hui un incontournable de la cuisine veggie. SOY, marque pionnière de l'alimentation végétale, révolutionne la cuisine en 2019 avec l'OKARA !

QU'EST-CE QUE L'OKARA ?

Lors de la fabrication du jus de soja, les graines de soja sont broyées et mélangées avec de l'eau, puis filtrées. **La pulpe ainsi obtenue est appelée OKARA en japonais.** Cette pâte fondante de couleur claire est un ingrédient traditionnel de la cuisine japonaise.



COMMENT L'UTILISER EN CUISINE ?

Parfait pour rééquilibrer son alimentation en faveur du végétal en toute légèreté, l'OKARA SOY est aussi intéressant sur le plan culinaire, grâce à son goût neutre. Son principal atout : **une texture qui donne du liant, du corps et beaucoup de moelleux aux recettes salées ou sucrées.**



LE SAVIEZ-VOUS ?

Par extension, le terme OKARA désigne également la pulpe obtenue lors de la fabrication d'autres laits végétaux (amandes, avoine, noisettes...).

Tartinades, boulettes, burgers végétaux, galettes, quiches, pâte à tartes, muffins, cookies, gâteaux, cakes, crumbles...
Les possibilités sont infinies !

Pour faire connaître cette nouvelle aide culinaire, SOY a développé **un livre de cuisine spécial OKARA** avec Angélique Roussel, en partenariat avec les Éditions La Plage, maison d'édition spécialisée dans les thématiques bio et environnementales.



UNE MARQUE ENGAGÉE ET CERTIFIÉE

Dès sa naissance en 1982, SOY s'est positionné contre l'utilisation de soja génétiquement modifié et a encouragé et soutenu la création, dans le Sud-Ouest de la France, de la première filière de production de soja bio non OGM en Europe.

La démarche de SOY repose sur un partenariat pérenne avec les producteurs bio locaux et la garantie d'un juste prix pour leurs récoltes, une approche récompensée par l'obtention du label Bio Partenaire.

Sans compromis sur la qualité de la production, SOY applique la même éthique à la transformation dans son atelier de Revel (Haute-Garonne) de ces graines de soja si rigoureusement sélectionnées.

**RETROUVEZ TOUTES LES IDÉES RECETTES OKARA
SUR WWW.SOY.FR**





GALETTES AUX LÉGUMES

250 g d'OKARA SOY
1 carotte
1 petit blanc de poireau
1 oignon
1 gousse d'ail
30 g de flocons d'avoine
10 g de fécule de maïs
1 c. à café de moutarde
1 c. à café de sauce soja
huile d'olive, persil, poivre

Préparation

1/ Éplucher et émincer finement l'oignon et l'ail.
2/ Éplucher et râper la carotte. Couper le poireau en fines lamelles.
3/ Mettre tous les ingrédients dans un saladier, puis pétrir à la main jusqu'à obtention d'une boule homogène. Former des galettes.
4/ Dans une poêle huilée, les faire revenir 5 min de chaque côté. Servir chaud.



BROWNIE GOURMAND SANS FARINE !

100 g d'OKARA SOY
100 g de poudre d'amandes
60 g de sucre complet
40 g de pépites de chocolat
60 g d'oléagineux (amandes, noix, noisettes...)
20 g de cacao en poudre
1 c. à café de poudre à lever
10 cl de boisson au soja
1 c. à soupe d'huile de coco désodorisée
1 c. à soupe de fécule de maïs
1 c. à café de vanille liquide
1 pincée de sel

Préparation

1/ Dans un saladier, mélanger d'abord les ingrédients secs, puis ajouter les ingrédients liquides.
2/ Bien mélanger le tout, puis verser la pâte dans un moule rectangulaire préalablement fariné.
3/ Enfourner 20 à 25 min à 180°C (Th.6).

Photos et recettes : Angélique Roussel



Plus d'information et visuels HD sur demande

CONTACT PRESSE :

CREATIVE RP | Judith Layani | 01 45 00 33 64 | judith@creativerp.fr