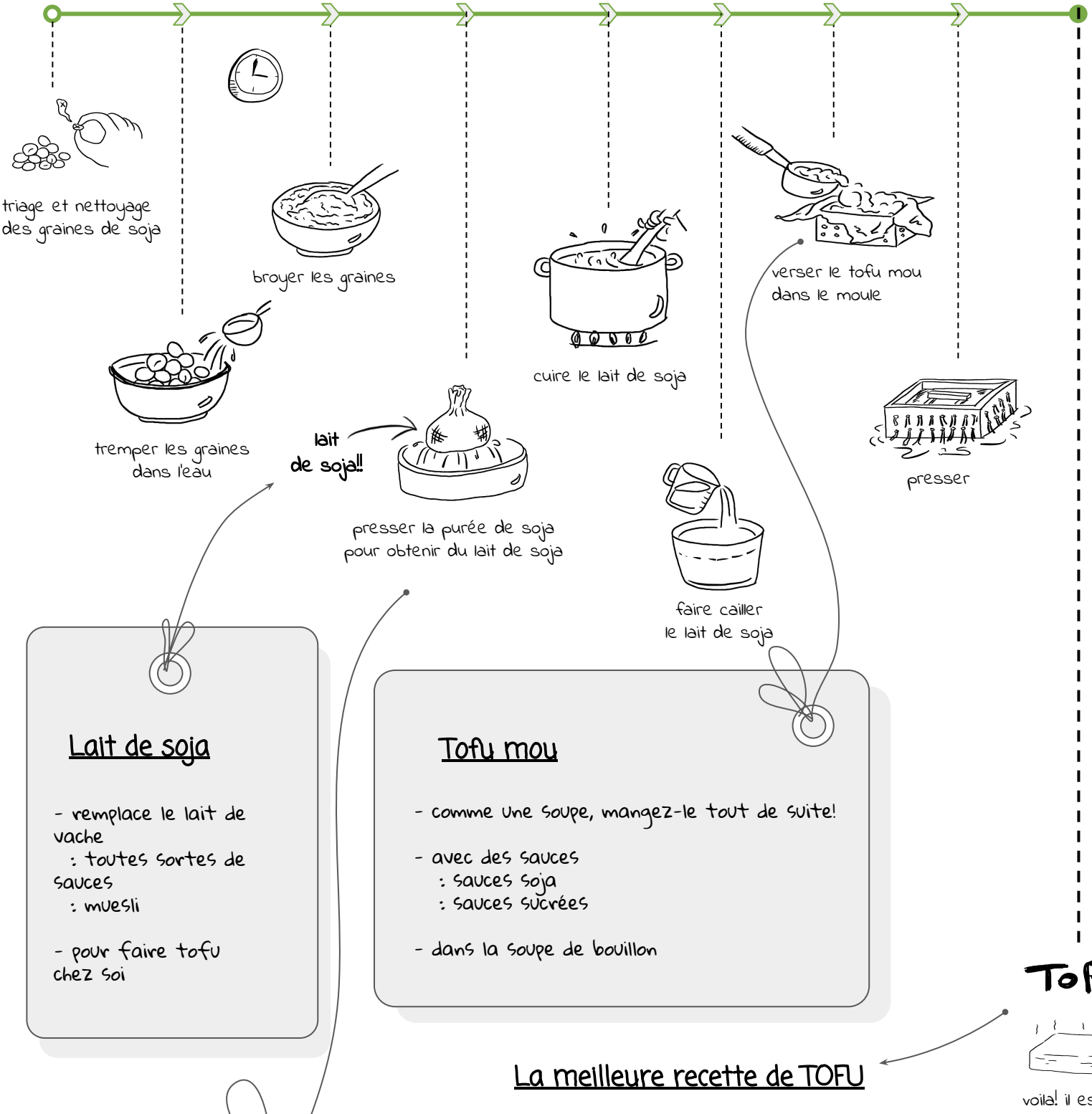
Processus de notre TOFU



Lait de soja

- remplace le lait de vache
  : toutes sortes de sauces
  : muesli

- pour faire tofu chez soi

Tofu mou

- comme une soupe, mangez-le tout de suite!

- avec des sauces
  : sauces soja
  : sauces sucrées

- dans la soupe de bouillon

Le pulpe de soja

- pour des pains, des cookies et des muffins

- pour les burgers végétariens

- dans la soupe asiatique

La meilleure recette de TOFU

- TOFU frais et savoureux 200g
- l'huile
- du sel
- du poivre
- quelques d'autres épices que vous aimez

Chauffer la poêle
Ajouter l'huile
Ajouter le TOFU quand l'huile est bien chaude
Saupoudrer avec du sel sur un côté
Saupoudrer avec du poivre sur l'autre côté du TOFU
BON APPETIT!
* dans la salade, le couscous, la sauce tomate ou crème, vous pouvez utiliser ce TOFU comme vous voulez!