

De l'intégration du tofu frit à
l'alimentation populaire au Québec

Projet de recherche réalisé dans le cadre du Programme
Jeunes Volontaires

Gaspard Fortin

Août 2017

À la nourriture de demain

Table des matières

Introduction.....	5
Implications matérielles	
Agriculture	7
Transformation.....	11
Distribution	13
Restauration.....	16
Implications sociales	
Culture de masse	20
Dissociation de l'implication humaine dans la transformation	22
Rapport entre super nutritif et insipide	24
Rapport compétitif	26
Perspectives de réalisation	
Comparaison	29
Mouvements sociaux	31
Effet direct.....	32
Adaptation culturelle.....	33
Conclusion	36
Remerciements.....	38
Bibliographie	39

Introduction

Ce projet jeune volontaire, au titre bien spécifique, m'a motivé à comprendre les enjeux de l'évolution d'un produit qui provient de la terre et se termine dans une friteuse. Ce titre, comme bien d'autres, est avare d'explications sur le bagage d'événements qui ont conduit à son existence. Je souhaite qu'en divulguant la mise en contexte, cela permette au lecteur de suivre le trajet de l'idée à la réflexion de manière bien plus juste et de comprendre, de manière naturelle, l'objectif de cette recherche.

La nature entrepreneuriale de l'humain permet de développer des aspects de nous mêmes, c'est ce que j'ai compris en assistant mon père au cours des débuts de son entreprise maraîchère en 2015 et 2016. D'un côté, j'ai vécu la création d'une entreprise, un point enviable sur mon horizon personnel pour presque toute la période précédant ce projet, et de l'autre, je discernai en moi un intérêt pour le domaine de l'alimentation. Plus particulièrement pour celle issue du sol, ayant au cours de ces deux étés, assisté au cycle complet de la croissance des plantes légumières.

Ce travail en plein air me fit réaliser l'importance de l'énergie requise pour s'alimenter et les possibilités nutritionnelles qu'il est possible de tirer de la terre. Traçant ma propre route idéologique, je me suis détourné de celle de mon père qui a poursuivi son objectif honorable de fournir des légumes de proximité aux habitants locaux, pour tenter de comprendre les enjeux de la culture de protéines issues de la terre ; je me suis particulièrement intéressé au soya. La deuxième année, tout en travaillant, je fis quelques essais de culture du soya.

Ceux-ci furent médiocres et je compris un peu mieux le défi de l'agriculture. Dévotion et assiduité sont définitivement des lignes directrices. De plus, pour obtenir des quantités utilisables de soya, des installations et machineries sont pratiquement essentielles de nos jours. Je fis donc un trait sur la culture du soya à mon compte pour laisser aux véritables

agriculteurs le soin de produire cette fève. Mon intérêt pour le soya ne disparut cependant pas et je commençai alors à m'intéresser au tofu.

Je vis en ce produit le prétexte pour saisir à mon compte une démarche de type entrepreneuriale tant estimée. Les recherches et les démarches fusèrent dans différentes directions pour améliorer ma compréhension de tout ce qui touche au tofu, mais aussi les implications représentées par la création d'une entreprise dans ce domaine. Cinq ans sont une valeur nominale qui revient souvent comme un seuil pour qu'une nouvelle entreprise prenne son véritable élan. Sur ce principe et un peu comme la culture du soya, mon désir de fabriquer du tofu pour le commercialiser perdit graduellement de son intérêt. Néanmoins, ma curiosité pour le tofu ne cessait de croître, d'autant plus que les essais de friture du tofu commençaient à être convaincants.

L'ultime idée de création d'une entreprise centrée cette fois-ci sur le tofu frit s'estompa lorsque je réalisai que son intégration au marché actuel était un défi d'une envergure difficilement concevable. Chose qui se situait plus à mon niveau, ayant déjà fait à l'école ce type de projet, un travail de recherche prit forme. Pour le mieux, j'ose croire. Je pouvais, par le biais d'un projet de recherche, poursuivre et approfondir la réflexion amorcée depuis quelques années. Cela m'apparut alors comme une formidable opportunité.

C'est alors qu'est apparu un projet de recherche sur l'intégration du tofu frit à l'alimentation populaire au Québec. Tout en étant restreint, ce sujet me permettait une panoplie de directions à investiguer, dont le contact entre la population et un produit peu connu. Cette réflexion, se détachant des contraintes classiques posées par un plan d'affaires conventionnel, me permettait de sortir des sentiers battus. Il m'était ainsi possible d'élaborer des hypothèses qui pourraient éventuellement être développées lors de véritable étude dans le milieu agro-industriel. Il est important de comprendre que ce projet avait son lot de contraintes et ne permet pas de concocter et d'amasser des données quantitatives étoffées. Le paysage esquissé dans ce projet est rempli de couleurs et de nuances. Il en va de l'imaginaire du lecteur et des développements futurs de l'identité du tofu frit pour ajouter du contraste à ce paysage.

Par ce projet, découpé en trois chapitres, je souhaite activer l'imaginaire de chacun et inviter le lecteur à faire des liens avec son bagage personnel et les idées proposées. Ainsi le

chapitre sur les contraintes matérielles et les différentes étapes qui précèdent la création d'un tofu frit, pourrait mener à une association à un domaine d'expertise alimentaire. Le chapitre sur les contraintes sociales pourrait quant à lui, éveiller les compétences sociales permettant de trouver le circuit humain le plus approprié au développement du tofu frit. Finalement, le troisième chapitre pourrait très bien être transposable à un projet social en cours.

Ce travail est un point médian entre le résultat de réflexions provenant d'un contact avec la terre, le soya, le tofu et, ultimement, sa version frite et l'évolution de cette réflexion au contact de différents interlocuteurs et lecteurs.

Implications matérielles

Agriculture

Tous les types de tofu, qu'ils soient destinés au restaurateur ou à une grande surface, commencent à partir de trois ingrédients : la fève de soya, un coagulant et de l'eau. Parmi ceux-ci, deux proviennent de source abondante et ne coûtent pratiquement rien. Pourtant, l'eau et le coagulant ne donnent aucun résultat à eux seuls, c'est la fève de soya qui permet à la recette de prendre vie. C'est donc elle qui a la plus grande capacité à faire fluctuer le coût du bloc de tofu nature.

Il est donc essentiel de comprendre les enjeux de la culture du soya si l'on veut intégrer le tofu à l'alimentation populaire et trouver le juste ratio entre une culture socialement acceptable et une fève au coût si léger qu'elle peut aller au-delà des frontières sociales.

Pour cultiver du soya, il faut de la terre, de l'eau, du soleil et une semence de Glycine max (soya). La culture de cette fève remonte bien avant les premiers écrits en Asie de l'Est. Comme bien des cultures, elle a subi des sélections par l'homme qui cherche, depuis toujours, à améliorer, d'année en année, les propriétés et la productivité de ses cultivars. Il s'agit des premiers organismes modifiés qui visaient la sélection des plants possédant des

caractéristiques supérieures à ses semblables. Ces ainsi que sur une période de plusieurs centaines d'années voir des milliers d'années, le soya s'est progressivement transformé. Toutefois, ces méthodes de sélection traditionnelle n'ont pu tenir le rythme face aux changements imposés par le XXe siècle.

La mondialisation a permis la traversée des océans à de multiples denrées, ce qui était autrefois inimaginable. Évidemment, le soya a suivi cette vague ! Les meilleures variétés de soya de ce temps firent le voyage, mais en réalité, sur le nouveau continent, cette fève exceptionnelle se retrouva au stade zéro. Ainsi, le soya se retrouva à la merci de toutes les corruptions qu'impose un nouvel environnement. Les objectifs qualitatifs qui étaient au premier plan sur l'ancien continent étaient désormais déclassés par ceux de quantité et de potentiel économique exigés par se Nouveau Monde.

L'agriculture industrielle jugea le potentiel de la Glycine max sur ses qualités physiques plutôt qu'à son bagage culturel : très productive, teneur en protéine élevée et haut taux de matière grasse. Bien qu'utile pour l'alimentation humaine, elle est surtout considérée pour engraisser le bétail, moins capricieux que l'humain sur la texture et le goût. Guidé par les objectifs économiques, dans cette ère moderne industrielle et post industrielle, l'optimiser est LA façon de rester compétitif et d'accroître les profits. C'est ainsi que les autres aspects qualitatifs, altruistes et harmonieux du soya ont presque complètement été évacués de l'équation.

Dans ce nouveau contexte, comment était-il possible de poursuivre l'optimisation d'un plant sans avoir à patienter durant plusieurs générations ? La science, qui se développa à un rythme exponentiel suite aux grandes guerres, apporta la solution. Au début, un peu au hasard et à l'aide de forte dose de radiation ou d'un cocktail de produits chimiques, les premières mutations artificielles sur le soya furent testées. Puis, progressivement, les techniques se développèrent pour mieux cerner les résultats visés : laboratoire, éprouvettes et beaucoup, beaucoup d'argent en recherche fut investi. L'ADN du soya fut modifié pour répondre aux besoins du marché.

Le concept des organismes génétiquement modifiés (OGM) est largement débattu dans notre société actuelle, mais on oublie trop souvent que celui-ci est aussi valide pour la majeure partie de la longue histoire de l'agriculture par l'homme. C'est grâce à ce procédé

que nous avons des cultures traditionnelles productives et adaptées à l'agriculture. Elles ont été modifiées par sélection progressive sur des centaines voire des milliers d'années. Il suffit de chercher la comparaison entre le blé et le maïs actuel et celui du début de la sédentarisation de l'homme pour voir cette différence significative. Difficile, avec cette image, de ne pas voir qu'il s'agit de modifications génétiques même s'ils n'ont pas subi les frais des techniques modernes. Il est primordial de considérer cet aspect pour avoir une réflexion éclairée à ce sujet, d'autant plus que, dans le cas qui nous occupe, le soya OGM fait figure de proue à cause de sa culture intensive actuelle. Une plante qui a subi des transformations de son génome soit de façons naturelles (par culture sélective) ou par l'utilisation de techniques de laboratoire dans le but d'améliorer certaines caractéristiques demeure toujours un être vivant qui suit les lois de la nature. Une fois créée et dans un état fertile, une semence va grandir suivant les plans que renferme son ADN : peut-être avec une plus grande résistance aux insectes ou aux insecticides. Un même plant n'aura peut-être pas la même ligne de vie avant d'arriver à maturité. Par exemple, selon le territoire, un plant aura un cycle de vie plus court. Un plant de soya peut aussi arriver à maturité avec de plus forte valeur protéinique et lipidique, résultat des recherches pour le rendre plus rentable à l'industrie. De même, ce plant amélioré pourrait être infertile pour permettre à ces créateurs d'atteindre des objectifs de contrôle du marché !

Les possibilités d'altération sont aux limites de l'imagination et des moyens disponibles. Pendant des millénaires, ces processus de transformation se limitaient aux observations annuelles et au jugement du cultivateur, aujourd'hui un lobby peut défier les règles éthiques afin de répondre au marché. Le combat contre ces géants est valable, mais il ne serait pas neutre de dénigrer leur produit surtout dans un contexte de recherche. Cependant, la neutralité ne doit pas nous empêcher d'émettre des doutes sur les répercussions futures de ces techniques scientifiques qui, comme bien d'autres avancées, ont su propulser l'humain sur de nouveaux sommets tout en l'obligeant à porter un poids supplémentaire sur ses épaules.

Dû à la part importante qu'occupe le soya dans la fabrication du tofu, il est évident que l'identité de la fève, qu'elle soit traditionnelle, bio ou OGM va influencer grandement l'image sociale du produit. C'est sur ces caractéristiques que le client va juger en premier ce tofu, bien que de telles semences vont influencer parfois bien peu le résultat final. Comme dans

toute chose, un ingrédient de qualité manié avec soin et technique et développé dans un cadre d'harmonie globale produira un résultat remarquable.

Prenons l'exemple de la production laitière. La vache consomme ce qui lui est donné : eau, foin, tourteau, etc., et le transforme, grâce à son métabolisme, en lait ayant une valeur protéinique et lipidique significative. Les humains, encore là, ont choisi les races bovines qui se distinguaient des autres de façon à aller chercher le maximum de rentabilisation pour tout le temps investi dans le troupeau. De nos jours, ces fermiers produisent un lait qui est, pour la plupart du temps, uniformisé. Bien que ces laits demeurent de très bonne qualité et produisent efficacement une panoplie de produits dérivés, ils sont difficilement en mesure de rivaliser avec les résultats des fermes qui n'obéissent pas à ces règles de productivité. Les qualités de ces laits de terroir produits selon des valeurs fortes affectent l'image finale et le goût du produit qui est développé avec celui-ci. La perception sociale du produit est intimement liée à la façon dont la matière brute a été produite. Ce principe peut être transposé au tofu en prenant, par exemple, un artisan qui fabrique un tofu à partir de fève japonaise traditionnelle afin de produire un tofu unique.

Dans une perspective de productivité, ce sont plutôt les rangées de vaches bien alignées ayant comme unique fonction de produire un haut rendement de lait respectant toutes les normes prescrites qui nous intéressent dans cette comparaison. Malheureusement, cette manière de faire est peu adaptée aux lois universelles de la vie et risque de conduire à de multiples problèmes dans le futur. Mais pour l'instant, elle contribue à nourrir de multiples humains, lui donnant ainsi une raison d'être.

Un peu comme le soya dans la fabrication de tofu, ce qui entre par la gueule du ruminant constitue la base qui sert à la fabrication du lait. Comme un fabricant de tofu qui cherche le plus de coagulants à partir de ses fèves, le fermier veut le plus de lait pour ce qu'il met dans la mangeoire. Beaucoup d'études ont été faites sur ces sujets. Pour le tofu, la protéine joue un rôle majeur : plus la fève contient de protéines, plus le potentiel de coagulation est élevé, de même, plus les éléments assimilables par la vache sont optimisés, plus il y aura production de lait. Cette réalité appelle à se questionner. Jusqu'où est-il acceptable de profiter de cette optimisation de productivité pour nourrir plus de monde ?

Sur cette idée, les performances supérieures d'un organisme qui a subi une sélection naturelle ou une transformation de son génome ont de bonnes chances de déclasser la souche traditionnelle dans l'idée de nourrir au plus faible coût une population. Ce constat est déjà appliqué dans une multitude de produits populaires et il faut chercher les icônes d'organismes certifiant qu'un produit est « non-OGM » ou « fair-trade » par exemple, pour échapper à cette optimisation que demande le marché. Rejeter globalement tous les ingrédients modifiés par l'humain est difficile à concevoir avec le portrait impressionnant de l'alimentation moderne. À moins de payer plus pour se nourrir, une telle ligne de pensée ne peut être respectée. C'est un luxe que la majorité populaire ne peut se permettre et une ligne de pensée à laquelle elle n'adhère pas nécessairement.

Dans cette perspective, il pourrait être souhaitable qu'un tofu issu d'un soya OGM et destiné à ce seul usage soit envisagé et étudié afin que lui soit accordé une cote de biocompatibilité humaine optimale.

Transformation

De nos jours, il est relativement simple d'envisager l'automatisation de bien des secteurs industriels. L'humain sera toujours nécessaire, mais plusieurs des circuits où il y a répétition d'une tâche peuvent et seront probablement effectués par des machines dans un temps relativement bref. Cette mécanisation devient de plus en plus abordable tout en accroissant l'autonomie. La fabrication du tofu peut aisément s'inscrire dans ce cadre moderne : Des ingrédients simples qui nécessitent peu d'analyse humaine, un procédé qui relève généralement du respect de différent facteur pour un résultat optimal et une main délicate pour manipuler un tofu mou sont toutes des étapes qu'une chaîne robotisée peut accomplir.

Cependant, bien que la fabrication automatisée soit une option, la méthode traditionnelle n'est pas désuète. C'est en comprenant celle-ci qu'il est possible d'envisager une robotisation industrielle. La fabrication du tofu relève d'une exécution d'étapes précises et qui sont répétées dans le même ordre d'une fois à l'autre, à la main humaine ou robotisée.

Une fois les fèves de soya acquises et prêtes à l'emploi, elles sont trempées dans l'eau sur une période d'environ 12 heures. Ce temps est intimement lié à l'âge des fèves et à la température de l'eau, plus l'eau est chaude et moins le temps nécessaire sera long. Cette étape nécessite une assiduité, car les fèves ont un temps de trempage optimal ou elles se doivent d'être broyées, une extension de ce temps n'est pas bénéfique. Cette étape est un point médian pour quiconque fait du tofu à petite échelle, car il relève d'une obligation de faire le procédé complet une fois le trempage terminé.

Le broyage des fèves est la seconde étape. Celle-ci peut être effectuée de multiples façons grâce aux différents outils disponibles de nos jours. Elle était autrefois accomplie à l'aide d'une meule de pierre. Ce broyage crée une texture uniforme qui favorise l'émulsion des composantes du soya et permet l'obtention d'un maximum de lait de soya. Une quantité d'eau doit être ajoutée lors du broyage afin de garder la fluidité lors de l'opération.

Le moût qui en résulte est ensuite additionné d'eau jusqu'à l'obtention d'un lait épais. Ensuite, celui-ci est cuit jusqu'à ébullition, généralement à l'aide d'un cuiseur à vapeur. Le tout est filtré pour séparer l'okara, du lait qui contient maintenant la majorité des éléments nutritifs. L'okara est une pulpe qui a plusieurs usages potentiels ; elle peut être cuisinée ou donnée aux animaux.

À ce lait, on incorpore minutieusement un coagulant qui peut prendre diverses formes : du sulfate de magnésium en poudre, au jus de citron en passant par l'eau de mer. Cela va provoquer le caillage du lait qui, après un moment, sera versé dans un moule perforé tapissé de coton-fromage. Le tout sera pressé à l'aide d'un poids ou d'une presse mécanique afin de séparer le liquide du tofu.

Il est commun de démouler le bloc dans un bassin d'eau très froide afin de freiner la croissance bactériologique au maximum. Le tofu perd alors, à mon sens, une partie de ses qualités gustatives. Cette pratique, qui implique un refroidissement avant l'emballage, répond principalement à la faible consommation du tofu dans notre partie du monde et à la distance qu'il parcourt avant d'atteindre le consommateur. En Asie de l'Est, certaines des plus grandes usines de tofu sautent cette étape pour une partie de leur production. La demande pour une consommation immédiate par les clients, preuve de l'importance sociale du tofu en Asie, rend ce procédé viable.

Les dernières étapes avant d'arriver sur les étagères de l'épicerie, sont l'emballage et la livraison par camion réfrigéré. Les blocs de tofu passent du bassin d'eau froide à un emballage de plastique sous vide puis ils sont pasteurisés. Dans cet état et gardé réfrigéré, le tofu a une durée de vie d'environ trois mois.

Trois contraintes encadrent une production maximale du tofu : la disponibilité du soya, l'importance des installations et la demande. Ces contraintes se retrouvent chez bien des industries alimentaires et le terme « la faim justifie les moyens » prend tout son sens. On peut voir ces usines comme une étape de prédigestion destinée à l'humain : on y achemine des ingrédients qui sont transformés en produit hautement digestible pour répondre au besoin de la population.

Dans l'optique qui nous intéresse, seule une usine parvenue à un équilibre entre ces trois contraintes pourrait fournir un apport régulier de tofu uniforme nécessaire à l'intégration du tofu frit dans l'alimentation populaire. Ce type d'installation aurait la possibilité d'anticiper les fluctuations de la demande selon la popularité du produit.

L'imagination de ce contexte esquisse certaines contraintes matérielles par exemple, les volumes entrants d'une usine de tofu. La quantité de matières impliquée dans ce procédé à un ratio d'environ 1,50 : pour un kilogramme de matière sèche, il est produit 1,5 kg de tofu dépendamment de la teneur en protéine de la fève. Cela implique une gestion du volume entrant et sortant, bien que ce ne soit plus un enjeu majeur de nos jours grâce aux entrepôts, cet aspect peut nécessiter une réflexion pour un établissement urbain où l'espace est plus limité.

Distribution

L'acheminement du tofu au restaurateur peut aisément s'effectuer par camion réfrigéré. Ce parcours de l'usine au restaurateur ne sera généralement pas pris en charge par le fabricant de tofu, exception faite pour les entreprises de proximité. Équipé d'une flotte de camions et d'une logistique permettant d'acheminer le produit dans un temps suffisamment court, c'est habituellement un distributeur alimentaire qui effectue cette étape.

Une fois le cycle de fabrication du tofu complété, celui-ci dispose d'environ trois mois avant sa péremption. Ce laps de temps est généralement associé au tofu régulier gardé au froid. Le

tofu fumé ou mariné peut-être conservé sur une plus grande période. Il est aussi possible de le congeler au détriment de sa texture. Le tofu mou, quant à lui, doit être manipulé avec délicatesse. Ce sera un autre facteur à considérer lors de la manipulation et la distribution. On voit déjà, de façon généralisée, un tofu mou emballé dans des contenants en plastique semi-rigide ou des boîtes de carton métalliques. Il serait intéressant de le voir arriver dans des seaux standards à l'industrie de la restauration rapide, question de se conformer aux coutumes actuelles. Cela permettrait aussi la réutilisation des contenants, chose qui est difficilement concevable pour le tofu individuel actuellement disponible.

Dans le portrait actuel du Québec, deux compagnies occupent l'essentiel de la fabrication du tofu de la province, cela signifie que tout le tofu qui arrive dans les régions parcourt une distance importante. De nos jours, il est très commun, pour bien des aliments, de faire de grandes distances avant d'arriver aux consommateurs. Il serait innovateur d'envisager un concept de distribution de proximité. Cette approche pourrait s'imbriquer dans une logique environnementale et moderne de réseau alimentaire. On trouve de plus en plus de « déserts alimentaires », des endroits où toute la nourriture provient uniquement de l'extérieur et est centralisée à un nombre limité de points de vente. Avec la démocratisation des technologies de fabrication automatisée, à l'image des grandes usines, une version réduite de ces chaînes de conception pourrait être introduite dans ces « Déserts ». Il était naturel, anciennement, en Orient de l'Est, d'avoir des « shops à tofu », ces fabriques de faible envergure produisant uniquement du tofu et opérée, souvent, par la pratique orientale du maître et de l'apprenti. Ceux-ci existaient partout où il y avait une population. La transposition de ce concept dans le monde actuel peut paraître dépassée, mais si l'on regarde la distribution des cantines, elles sont généralement déjà implantées où il y a une densité de population suffisante.

L'idée de multiples petites fabriques de tofu automatisées, disséminées sur le territoire, peut paraître utopique néanmoins, elles nécessitent seulement, outre la maintenance, un acheminement régulier en fève de soya sèche, un accès à une source d'eau ainsi qu'une quantité minimale de coagulants : une partie de plaisir concernant la logistique de livraison.

Sur une base plus actuelle, les multiples cantines offrent déjà un réseau de distribution de produits transformés et frits. Un lieu idéal pour intégrer le tofu frit à l'alimentation populaire. Ces établissements possèdent généralement peu d'espace pour entreposer de grandes quantités de produits et doivent donc bénéficier de livraison courante. Tous ces

facteurs indiquent un système bien en place qui parvient à soutenir l'industrie de la restauration non franchisée.

L'histoire est encore plus fascinante pour les grandes chaînes de cuisine rapide, apparues dans les années 70 et maintenant aussi communes que les dépanneurs et les cantines réunis. Ces grandes sociétés de l'alimentation ont universalisé leur produit et tout changement dans leur menu doit provenir du haut de la hiérarchie. Cette gestion leur permet de voir précisément l'ensemble des ingrédients à distribuer aux franchisés, ces propriétaires d'établissements qui ont le devoir de gérer ceux-ci selon les lois du franchiseur. Tout ce contrôle assure un pouvoir sur les prix et le potentiel d'optimiser tous les aspects de cette chaîne. La distribution à tous les établissements devient alors un grand remue-méninges vu par des firmes et des analystes largement payés qui arrivent à trouver des solutions commerciales jalousement gardées. Selon les besoins identifiés, ils développent des outils informatiques qui, par exemple, indiquent combien charger dans le prochain camion en juste quantité pour que le franchisé ait toujours ce qu'il lui faut sans jamais en avoir trop.

L'utilisation de ces technologies permet une réduction des coûts d'exploitation, qui influence directement les prix offerts au client et les bénéfices possibles de ce système entrepreneurial. Le pouvoir qui en découle influence les habitudes alimentaires de beaucoup de personnes. À la fois, sur ce qu'ils mangent et comment ils consomment cette nourriture, mais aussi sur celle qu'ils ne consomment pas. L'influence de ces chaînes sur la société leur permet d'effectuer une sélection d'ingrédients en fonction de l'image qu'ils désirent pour leur commerce. Ils ont donc, d'une certaine façon, le pouvoir d'influencer les ingrédients socialement acceptables et désirés. Cela détermine aussi comment les ingrédients sélectionnés sont produits et distribués. Si, par exemple, les dirigeants de ces compagnies désiraient introduire le tofu frit dans leur menu, un système élaboré serait probablement mis en place de sorte à réduire son coût global tout en lui attribuant une image sociale positive.

Restauration

La friture par immersion totale de l'aliment dans un bain d'huile bouillante est une pratique répandue qui occupe une place privilégiée au sein de l'alimentation populaire. Que ce soit seulement quelques mets classiques comme les fish'n chips ou l'ensemble du menu gravitant autour de ce procédé, il est facile de déclarer que la restauration populaire a parfaitement intégré la grande friture.

Avant d'envisager l'intégration du tofu frit dans nos mœurs culinaires, il faut comprendre ce qu'implique le procédé de friture en lui-même. Cette action permet de cuire un aliment grâce à l'huile chauffée selon une marge de température qui doit être constante et sous le point de fumée de ladite huile. Cela implique donc des installations appropriées : Friteuse qui se compose de cuve et d'éléments thermiques, d'espaces de cuisine dégagés et adaptée pour recevoir les éclaboussures de graisse et un système de ventilation suffisant pour réduire les vapeurs produites. Il suffit d'un coup d'œil à l'intérieur de l'une de ces multiples cuisines servant des frites pour comprendre les ressources nécessaires. Ce procédé culinaire, comme bien des choses de notre époque, a été maîtrisé, analysé et optimisé sur un modèle d'efficacité requérant un minimum d'expertise de la part du manipulateur, du moins à en juger par la jeune main d'œuvre souvent présente devant ces instruments de cuisine.

Nous avons donc réussi à rendre anodin, par le biais de la friteuse ce procédé qui à la base demeure relativement risqué. Nous amenons un combustible à haute valeur énergétique à une température qui se situe près de son point de fumée (la combustion spontanée arrive lorsque ce point est dépassé). Une opération qui produit des éclaboussures d'huile bouillante et dégage des vapeurs qui imprègnent l'environnement d'une odeur tenace. En fonction pendant de longues heures, les friteuses sont souvent opérées par de jeunes employés payés au salaire minimum et ayant souvent comme seule expérience une courte formation suivie à l'embauche. Tous ces facteurs combinés peuvent créer des situations pouvant rapidement devenir énergivores à excès au dire des malheureux qui ont eu à gérer un feu de friteuse.

Certains aspects de ce mode de cuisson demeurent problématiques. Différents aliments cuits dans une même huile affectent le goût de ceux qui ont tendance à absorber les arômes et les saveurs résiduelles des aliments cuits auparavant. Le tofu pourrait aisément être

altéré par ce type de contamination. En ce qui concerne le tofu frit, les multiples recettes de tofu mariné ne sont peut-être pas les mieux adaptées à une production à grande échelle. Ceux-ci ne sont pas exclus, car ils donnent la possibilité au restaurateur de créer sa recette unique, mais pour un tofu frit distribué à grande échelle, une avenue plus neutre est peut-être plus propice à la réussite.

Je crois qu'il serait juste de s'inspirer des classiques déjà maîtrisés par l'industrie afin de ne pas ébranler le consommateur par un produit trop exotique. L'utilisation de techniques employées pour cuire d'autres aliments bien implantés dans la culture populaire peut aider à simplifier cette intégration. Les frites de pomme de terre sont l'exemple type, elles ne requièrent, pour ainsi dire, aucune préparation avec d'autres ingrédients préalablement à la friture, elles sont taillées puis blanchies pour diminuer le temps de cuisson final. Elles peuvent être préparées et sont complètement frites en peu de temps, des caractéristiques qui les placent au premier plan lorsque l'on pense à la friture.

Ensuite, il y a les frites de pomme de terre qui arrivent congelées et prêtes à la friture finale. Elles ont été préparées en usine où elles ont été pelées, blanchies et congelées mécaniquement. Elles sont le recours de bien des comptoirs d'alimentation rapide, car elles ne nécessitent pas, ou très peu, de main-d'œuvre supplémentaire à l'action de frire. La différence entre ces deux rivaux est le temps nécessaire en cuisine avant d'avoir un produit vendable. Mais ce temps justifie parfois l'impact réel sur la qualité finale du produit, des frites qui ont été pelées et coupées la journée même n'auront jamais la même texture que les frites sorties directement du congélateur. Cela s'applique sans doute aussi au tofu. De même, le temps passé dans l'huile bouillante, la température de celle-ci, la quantité qui est frite à la fois, tous ces paramètres influencent le résultat et par conséquent, l'appréciation du client.

Lorsque des consommateurs choisissent de manger les frites d'une cantine de quartier ou d'une grande chaîne, il ne recherche pas la même chose. Le goût de chacun n'est pas nécessairement lié au temps qui est accordé pour préparer le mets. Il faut donc prendre en compte tous ces paramètres si l'on veut produire un tofu frit qui s'inspire de la frite simple. Il y a de fortes chances que le tofu qui serait frit dans une cantine puisse provenir soit, d'une forme plus simple préparée en cuisine ou de l'usine dans un format précuit et coupé ce qui influencera le goût en conséquence. On peut aussi penser que si un tofu venait à atterrir

dans les friteuses d'une franchise, celui-ci aurait subi de telles transformations qu'il arborerait des caractéristiques uniques ne pouvant être reproduites dans des contextes différents.

L'autre méthode répandue pour préparer des aliments à la friture consiste à les passer dans une panure tels les « onions rings » ou le poulet frit. On retrouve couramment cette technique appliquée au tofu dans les livres de recettes, cela facilite grandement l'obtention de la texture croustillante et épaisse recherchée en friture. Dans certains cas, frire un aliment sans cette couche supplémentaire ne donne pas des résultats convaincants. Certains aliments ne disposent simplement pas des caractéristiques essentielles à la création de la surface frite. En ajoutant une panure, les possibilités rejoignent l'imaginaire. Certaines chaînes en ont fait leur spécialité et à raison, le processus permet l'ajout d'arômes directement dans la farine, donnant ainsi un goût unique tout en éliminant les besoins de marinade. Bien qu'instaurée dans certaines grandes chaînes, cette étape préalable à la friture peut être problématique pour certains restaurateurs avec un personnel limité.

Des méthodes alternatives pouvant être qualifiées de fritures sont de plus en plus populaires. Parmi celles-ci, la cuisson dans l'« actifry » qui cuit avec peu d'huile, la cuisson de l'aliment enduit d'huile dans un four très chaud sur une longue période de temps et la cuisson à la poêle avec un corps gras comme on frit les œufs le matin. Cette dernière option m'apparaissant plus adaptée à la cuisine quotidienne.

Évaluer la méthode qui correspond le mieux à une introduction réaliste du tofu frit auprès de la restauration populaire, demanderait une sérieuse étude sur le terrain. Celle-ci nécessiterait des équipements appropriés, différentes variétés de tofu et une clientèle test. Celle-ci contribuerait à préciser l'image d'un tofu frit populaire qui pourrait se tailler une place chez nous. Avant ce projet, j'avais déjà effectué plusieurs essais de friture conventionnelle à partir de tofus issus de différents producteurs, avec différentes variétés et à diverses températures élevées/basses. Tous ces essais dictaient une sérieuse étude, car le tofu est capricieux. Toutes les variétés ne sont pas égales, certaines réagissent à merveille, d'autres n'ont aucun potentiel en friture ! J'ai tout de même réussi à développer une recette au résultat plus que satisfaisant. Cette recette implique un certain tofu soyeux mis en saumure pour quelque temps, coupé en cubes et frit. Toutefois, le tofu soyeux exige une manipulation délicate. J'envisage difficilement la transposition de cette recette dans une

cantine. Pour des raisons d'assurance civile, de temps et de moyen, je n'ai pu mener ce projet dans cette direction, chose qui s'est révélée bénéfique, car sans le poids de ce cadre exigeant, j'ai pu explorer le sujet au sens large du terme et développer cette recherche. Bien que je n'effectuerais pas d'autres essais de grande friture une fois ce projet commencé, je continuerai à travailler la matière. Je fis un bloc de tofu par semaine à partir de fève de soya, opération qui comme on le dit dans les livres se révèle très économe. Cela m'amena à véritablement introduire le tofu à mon alimentation quotidienne : je remplaçai un des deux œufs du matin par un morceau de tofu maison. J'ai découvert qu'en le laissant dans un mélange de gras de canard et d'huile dans la poêle pour un certain temps, il est possible d'avoir une friture plutôt convaincante.

Comme le tofu a peu de goût, il peut se démarquer des autres aliments frits par l'utilisation de gras aux qualités gustatives uniques, qui ont alors le potentiel de faire tout leur effet. On peut penser aux cantines où l'huile d'arachide est utilisée et donne une saveur différente aux pommes de terre classiques. Bien qu'il soit irréaliste de voir changer l'huile habituelle de canola par une huile d'arachide aux saveurs plus distinctes, il est intéressant d'observer le potentiel de jumelage du tofu neutre avec un gras distinct. Cela demeure une piste à explorer.

Implications sociales

Culture de masse

L'aspect sur la part prédominante qu'occupe le soya dans la constitution du tofu a déjà été abordé. L'image sociale que revêt celui-ci a donc une incidence directe sur la perception du produit final par le consommateur. Un examen des différentes possibilités de provenance de la fève peut être utilisé pour estimer le tofu approprié pour l'alimentation populaire, en ligne directe avec le but de ce projet.

Actuellement, au Québec, deux producteurs de tofu fournissent la plus grande partie de la production de la province. Ceux-ci accordent une attention évidente au soya qu'ils utilisent. L'un utilise pour toute sa production un soya cultivé localement et certifié non OGM et bio. L'autre divise sa production : une moitié biologique et l'autre, produite à partir d'un soya conventionnel correspondant néanmoins aux valeurs éthiques de l'entreprise. Ce qui lui permet la vente de cette version à près la moitié du prix. Comme le tofu demeure un produit niché et spécialisé, le consommateur actuel choisit plutôt un produit biologique et sans-OGM qu'un produit aux origines non identifiées. Par contre, un produit sans certification (bio, non-OGM, fair-trade, sans gras trans, etc.) coûterait une fraction du prix et pourrait rejoindre plus aisément le statut d'aliment populaire.

La dynamique produite par ce type de produit, sans contraintes de provenance, contribue à la chute des prix de la matière première. Une matière première qui privilégie une culture massive, à perte de vue, de grains résistant aux insecticides. Un type de production qui tue la concurrence, assure un rendement maximum et permet la vente en gros. Cela contribue à un approvisionnement constant d'usines qui transformeront le soya en produits déconstruits : amidon, huile, lécithine... Quelle vision sombre de l'industrialisation ! Pourtant on est tous atteints par celle-ci d'une manière ou d'une autre et le pouvoir nécessaire à un individu pour la combattre relève bien plus des billets verts que de la détermination idéologique. Il est donc essentiel d'évaluer quelle position prendre face à cette réalité. Sans nier les résultats d'étude mentionnant les risques possibles pour la santé,

il apparaît incontournable de laisser une chance à ces technologies d'améliorer le sort de l'alimentation moderne.

Comment réfléchir à cette position tout en ne s'éloignant pas du sujet qui nous intéresse ? Il faut, selon moi, considérer :

- l'abondance déjà présente des cultures de masse qui affectent notre alimentation ;
- la position que pourrait occuper le tofu sous forme frite dans une alimentation populaire ;
- le prix qui doit être en mesure de détrôner les concurrents les plus féroces.

Pour progresser, le soya doit obtenir un équilibre entre son acceptation sociale et son taux protéinique, déterminant quant à sa productivité. Il y a donc un point qui doit être franchi pour amener cet équilibre à un niveau supérieur. Un point où il y a utilisation de souches de soya plus performantes tout en étant acceptées socialement comme nourriture humaine primaire, c'est à dire sans consommation préliminaire par le bétail ou de déconstruction industrielle. De tels cultivars existent probablement déjà, catalogués dans les archives d'une compagnie et en attente de révision par le gouvernement. Elles sont peut-être même déjà en culture, mais destinées à d'autres usages que l'alimentation humaine, du moins pas directement.

Si tel est le cas, ce type de souche est probablement cultivé de façon massive sinon, il n'y aurait pas autant de soya produit annuellement dans le monde. Il est nécessaire de se faire une opinion sur cette agriculture massive, car elle est présente et elle le sera pour encore bien des années. Son pouvoir sur les marchés lui assure sa place. La société est déjà empêtrée dans ce sujet, soit avec les groupes environnementaux qui prônent la faible valeur écologique de cette pratique, soit par les lobbys qui réussissent à générer des revenus faramineux parfois sur le dos des cultivateurs. Je crois que ces deux côtés ont leur raison d'être, mais une position fermement assise à l'un de ces extrêmes, freine le développement. Je crois que la progression d'une mentalité médiane (*biocompatibilité et protection de l'environnement combiné à un développement économique et social*) peut aider le sujet. C'est

parfois en détournant les yeux de toutes les problématiques d'une méthode qu'il est possible d'envisager des options plus riches en effets bénéfiques pour la population.

Je ramène donc encore l'espace prédominant qu'occupe le soya dans la fabrication du tofu. Si cet aliment était en mesure de prendre toute la place que ce projet laisse imaginer, le soya qui le composera devrait dégager tous les facteurs pour le rendre socialement acceptable. Il devrait avoir une certification de biocompatibilité avec le métabolisme humain et ne pas détruire l'environnement à outrance. Une culture à impact zéro est rare. Le sol est régénéré, le cultivateur peut vivre de ses récoltes tout en assurant ainsi un développement socio-économique. Dans cette ligne d'idées et en conjonction avec ce projet, il est relativement simple de trouver et d'appliquer cette mentalité médiane. La culture de masse est une réalité, mais comme toute réalité, il y a moyen d'en tirer le meilleur afin à répondre efficacement aux besoins qu'elle peut combler.

Dissociation de l'implication humaine dans la transformation

Arriver à produire suffisamment de soya pour avoir un réel impact sur le coût final payé par le consommateur est une chose, mais il est difficilement concevable que tout ce soya soit transformé manuellement en tofu. On assiste déjà, au Québec, à un certain degré d'automatisation de la production. Dans l'une des deux usines existantes, les employés manipulent encore la fève et opèrent les machines à toutes les étapes de transformation. L'autre usine, presque entièrement automatisée, mais toujours supervisée par des humains, a un niveau de production élevée. Toute son activité est concentrée à la seule production de tofu. Toutes deux demeurent toutefois de très petites chaînes de production si on les compare à celles des territoires qui ont vu naître le tofu. Une tout autre dynamique qui s'applique là bas, où la demande pour le tofu est un véritable enjeu de société.

Les usines géantes de tofu que l'on trouve en orient ont évolué pour répondre à une demande gigantesque pour ce produit qui nourrit, au même titre que le riz, des centaines de millions de personnes quotidiennement. Il s'agit, bien sûr, d'une situation unique à cette région du globe, mais qui demeure inspirante pour l'idée véhiculée par ce projet? Un tofu frit qui ferait concurrence aux patates frites, elles-mêmes venant parfois d'usine de grande

dimension devraient probablement s'inspirer de cette dynamique pour progresser. Un tel contexte nécessite d'importantes ressources, mais la fin justifie les moyens et l'industrie de la restauration rapide est capable d'accorder d'immenses fonds de roulement pour préparer les composants de leur mets. Ainsi, l'approvisionnement en matière première produite de manière industrielle, associée à la transformation automatisée permet de décupler les quantités et la productivité. Cela rendrait possible la commercialisation d'un tofu frit à peu de frais. Condition essentielle au fonctionnement des chaînes de restauration rapide.

Pourtant le dernier mot revient à l'humain qui doit s'alimenter, et il aura toujours le choix ! Bien que l'option économique soit souvent l'option facile, une part de nous veut aller plus loin et chercher un produit qui a une âme. Chose que les machines ont plus de difficulté à infuser aux produits qu'elles conçoivent. Alors, comment continuer à infuser une « âme » à toute nourriture, comme autrefois, s'il y a une dissociation majeure de l'impact humain dans la production de celle-ci ?

Le tofu offre un médium de réflexion intéressant. Qu'il s'agisse d'un tofu issu d'une production industrielle ou artisanale, le produit final est toujours influencé par la main de l'homme. Tout en ayant les mêmes caractéristiques techniques, tous les blocs de tofus sont différents les uns des autres. La main humaine commet des irrégularités, même un maître-fabricant de tofu n'offrirait à l'empereur qu'une recette sur dix. Il y a donc, possiblement, une corrélation entre le procédé et l'interaction de l'humain qui affecte le résultat.

Ce facteur n'est évidemment pas reconnu par tous, cette interprétation varie selon les croyances et les valeurs de chacun. Je choisis de développer le sujet, car j'apprécie ce qu'apporte ce type de croyance. Une approche abstraite qui ne répond pas à des règles précises, mais qui fait appel une l'interprétation individuelle. Par cette approche, on peut évaluer autrement l'ensemble des facteurs externes qui entourent les étapes répétitives du processus de fabrication. Les fèves de soya ont-elles été traitées avec soin lors du trempage ? Régnait-il un état de stress ? Une mauvaise nouvelle a-t-elle miné la journée entière de production ? Des facteurs comme ceux-ci relèvent à la fois de l'imaginaire et de l'observation. Leur état possiblement actif affecte le résultat général du processus. Une étude de ce type, exempt de déni, révélera des nuances au portrait général.

Certes, l'humain est encore loin d'avoir disparu entièrement du tableau, mais jusqu'où aura-t-il la possibilité d'influencer les nuances dans la fabrication ? L'énergie qu'infuse la machine provient-elle de l'ingénieur qui l'a fabriquée ou de l'opérateur qui s'assure que les données numériques du tableau de bord correspondent aux critères ? Encore mieux, la machine infuse-t-elle une quelconque énergie à la base ou applique-t-elle que des transformations mécaniques et laisse au bloc de tofu à une énergie zéro ?

Toutes ces considérations n'auraient probablement pas leur place dans un plan d'affaires conventionnel, mais je crois qu'une telle réflexion nous porte à voir plus loin et à observer les impacts de la diminution du rôle de l'homme dans la transformation alimentaire.

Rapport entre super nutritif et insipide

Depuis fort longtemps, l'humain entretient un rapport sensoriel avec la nourriture. Des goûts et saveurs typiques de l'Amérique du Nord sont associés à des produits ou à des marques de commerce. Au fil des ans, ils se sont incrustés dans la mémoire des individus de façons presque permanentes. On a tous en mémoire un mets populaire quelconque associé à un arôme distinct. Cette conjonction de souvenirs et de goûts facilite l'intégration de ces aliments sur la table populaire. En conséquence au contact régulier avec ces aromates puissants, les occasions où nous sommes contraints de manger un aliment avec très peu de saveur sont limitées, voire inexistantes. Pourtant dans plusieurs cultures du monde il est commun que parmi les différents plats qui composent un service, un aliment neutre fasse partie de ceux-ci. Ces cultures adoptent aussi souvent un aliment de base à forte valeur nutritive. Cette coutume alimentaire est plutôt inexistante en Amérique du Nord où la plupart des aliments arrivent déjà assaisonnés sur la table. En raison de ce constat, il est difficile d'imaginer une intégration directe du tofu nature sur les tables populaires. Il est déjà rare de voir un usage quotidien du tofu, qui plus est d'un usage à son état basique sans aromates additionnels. On peut donc considérer que malgré les atouts exceptionnels du tofu sur le plan nutritif, il demeure dévalué par son insipidité.

Il est donc important de réfléchir à cette situation dans l'idée d'introduire cet aliment dans l'alimentation populaire. Jusqu'où un ingrédient peut-il se tailler une place sur les tables

communes en étant désavantagé par son goût malgré ses qualités nutritives ? Quelles sont les caractéristiques sociales qui peuvent faire évoluer la disposition du public ?

Il est dit, souvent au début d'une discussion sur le sujet, que le tofu prend le goût des ingrédients qui l'accompagne, peut-être comme réflexe pour s'évader de la réalité de son insipidité. Certaines recettes de tofu frit consistent à le faire mariner avant la cuisson, d'autres vont servir le tofu frit avec des condiments ou dans un bouillon, peu ou pas de recette enseignent un service de tofu frit seul. Et pour cause : généralement, un tofu standard à sa sortie de la friteuse sera caoutchouteux avec un goût peu développé et gras. Un aliment a mastiqué sans grande récompense gustative ou d'évolution marquée de la texture. Il faut donc essentiellement vouloir soit se nourrir ou vouer un intérêt pour le tofu frit pour y voir un avantage à l'introduire à son alimentation. Néanmoins, sur le plan énergétique, il a tout pour se démarquer : forte teneur en protéines et graisse et une grande stabilité physique : tout pour répondre à un effort intense et prolongé. Il aurait été idéal sur les chantiers d'autrefois où les hommes travaillaient dur et devaient être nourris à peu de frais par l'employeur. Ce contexte peut difficilement être transposé aujourd'hui, avec les cafétérias qui utilisent des menus rotatifs où les aliments doivent répondre à des ordres de goût et de texture, quoique ces critères ne donnent pas automatiquement de grands repas.

Pourtant les solutions trouvées pour faire fonctionner ces cafétérias dans les coûts fixés, sont souvent limités et pas très différentes d'autrefois. Oui, il y a plus de variété avec les menus en rotation et les trois repas réglementaires par jours, mais ceux-ci répondent encore à un coût en général peu élevé avec une production à la chaîne, et des exigences gustatives limitées au goût typique caractéristique de notre société. Ces repas ont aussi à répondre à des exigences nutritionnelles en particulier au niveau des protéines, grand impératif d'un couvert équilibré. Cette mentalité à laquelle on répond généralement par une pièce de viande enlève le repas entier dans une gymnastique de gestion de coût. Pour combler la forte demande de moyen requis pour placer une pièce de viande dans l'assiette, on doit couper dans les produits frais et les aliments de qualité. Ce système a des lacunes, mais « *if it ain't broken, don't fix it* » (si ce n'est pas brisé, pourquoi le réparer ?).

Évidemment, on est loin de pouvoir placer quelques cubes de tofu frit sur toutes ces assiettes et espérer recevoir une réponse positive empreinte de gratitude ; chose qui serait possible dans une société à la disette depuis des années. Il serait toutefois possible de

penser à ce que nous sommes prêts à sacrifier pour être à la fois bien nourris et en contact avec des aliments frais de qualité. Peut-être qu'en ce sens, il est envisageable d'introduire un aliment neutre et nutritif à notre menu, à l'image de bien d'autres cultures qui peuvent ainsi se permettre des plats à base de légumes frais quotidiennement.

Rapport compétitif

On voyait, dans la partie précédente, comment malgré ses fortes qualités nutritives le tofu frit est limité, à cause de son insipidité, à s'introduire dans l'alimentation populaire. Toutefois, ce portrait visant à voir les facteurs sociaux interagissant avec l'intégration du tofu frit est incomplet tant que la question du coût du produit n'aura pas été étudiée. On l'a dit plus tôt, le tofu est relativement peu coûteux à produire et l'étape supplémentaire pour le frire serait peu dispendieuse avec les équipements actuels, ceux-ci étant très répandus dans notre société. Nous pouvons donc aisément arriver à un produit final économique. Il est donc possible d'estimer, avec le faible coût de production d'un tofu frit produit en quantité importante, qu'une marge de profit intéressante puisse émerger dans un tel circuit alimentaire.

Bien sûr, avant que quiconque puisse seulement rêver de cette mine d'or du tofu frit, il faut comprendre comment un tel ingrédient peut s'intégrer aux habitudes des clients par des moyens plus fluides que de remplacer à large échelle les frites de la poutine par du tofu ! Le marché actuel est régulièrement étudié. C'est un milieu en constants changements qui subit les remous de différentes vagues modifiant, selon différents degrés, les habitudes des consommateurs. On peut donc, en se fiant aux différentes caractéristiques d'un tofu frit, voir qu'il s'agit d'un plat végétarien à faible impact écologique pouvant être issu d'une culture biologique et produit localement de sorte à créer des emplois pour la communauté. Il est aussi possible de voir ce produit sous un angle différent qui ne répond pas aux mêmes règles, mais qui peut intéresser une tout autre gamme de clients et d'entrepreneurs. Le tofu frit est issu d'une légumineuse qui a été mise au premier plan lors «l'année des légumineuses» déterminée par l'ONU en 2016. La fève de soya est déjà cultivée en quantité partout dans le monde. Cette production agricole peut donc largement fournir de grandes

usines qui transformeront le soya en tofu peu coûteux. Un tel produit abordable dispose du potentiel pour rejoindre une classe sociale populaire. Dans un tel contexte, celle-ci pourrait être tentée de migrer vers ce produit pour combler à peu de frais ses besoins en protéine. De même, les multiples cuisines des grands établissements pourraient aussi être tentées par ce produit.

Ces quelques exemples permettent d'imaginer des contextes où le tofu pourrait être compétitif et se développer en se reposant sur son faible coût final. Cela incite donc à se poser la question : quelles sont les répercussions sociales d'un aliment à très faible coût ? Bien sûr, il y a plusieurs bons côtés. Il rend accessible une alimentation moins coûteuse qui laisse plus d'argent dans les poches des consommateurs. Il y a aussi des aspects plus sombres, comme celui d'intégrer, par le biais du tofu frit, la gamme des produits du restaurant-minute qui contribuent à divers problèmes de santé. Cela risque aussi de créer un marché qui profiterait à l'excès du faible coût de production pour gonfler les prix et faire de la spéculation en amenant le tofu frit au même prix que tous les autres produits similaires. Tous ces aspects, bons ou mauvais, sont les conséquences d'avoir un produit compétitif qui évolue dans un milieu gouverné par un système monétaire.

Développer un produit compétitif oblige aussi une coexistence avec les autres produits déjà implantés, chose que le restaurateur devra gérer. Ceux-ci ont déjà une gamme de produits qui est suffisante pour assurer leur fonctionnement, ces produits se situent dans une marge de prix qui contraignent les consommateurs à payer un certain prix médian d'une fois à l'autre. Qu'arriverait-il si un produit définitivement moins cher était introduit ? Peut-être y aurait-il une baisse des ventes sur la gamme de produits en concurrence ou peut-être y aurait-il une hausse générale du volume des ventes par l'addition systématique du tofu frit au menu classique commandé par les clients ? Il s'agit d'hypothèse et une véritable étude de marché pourrait répondre plus clairement à l'impact réel de l'addition du tofu frit au menu de restaurants populaires. Chose certaine, le restaurateur populaire serait sur la ligne de front si le tofu frit devenait réalité et des choix judicieux seraient nécessaires pour tirer le plein potentiel de cet aliment compétitif.

Je souhaite toutefois emprunter une autre direction que pourrait prendre le tofu frit : l'aide alimentaire. Il s'agit d'un sujet de nature grandissante et qui rejoint aisément l'échelle mondiale, échelle que le soya a depuis quelque temps rejoint. Ainsi, si l'on parvient à nourrir

autant de bétail avec un tourteau de soya, il est sûrement possible d'aller au-delà et de nourrir correctement l'humain avec, par exemple, un tofu frit. On peut déjà aisément voir le potentiel compétitif de ce produit dans le cadre de l'aide alimentaire, un milieu où les contributions ne sont jamais suffisamment grandes pour répondre aux besoins. Il s'agit évidemment d'une idée aux limites de l'utopie, mais elle dispose de certains éléments clés pour faire un bout de chemin. J'ai mentionné plus tôt l'immense production de soya ou l'on voit clairement l'utilisation d'organisme génétiquement modifié, bien que celle-ci soit trop souvent entourée d'incertitude sur ses effets bon ou mauvais, il s'agit néanmoins d'une ressource à exploiter. Une fève à rendement élevé et au coût limité pourrait faire figure de chef de file pour cette hypothèse d'amener le tofu frit dans le bateau de l'aide alimentaire.

On critique trop souvent l'aide à court terme apportée aux populations suite à des tragédies. La liberté que m'offre ce projet me permet d'imaginer une approche alternative à cette réalité. On pourrait intégrer le cycle complet de fabrication du tofu à moyenne échelle à plusieurs endroits sur le territoire recevant l'aide afin de créer une économie de subsistance approvisionnée en soya provenant des surplus des récoltes mondiales. Directement transformé sur place sous forme de tofu frit, ce soya pourrait être offert à coût minime ou nul et intégré à l'alimentation quotidienne.

Le rapport compétitif qui découle du faible coût général d'un tofu frit à grande échelle peut être exploité de diverses façons en fonction des besoins à combler, mais chose certaine, plus le tofu frit sera impliqué dans divers contextes plus son réel potentiel sera révélé. Un entrepreneur astucieux saurait certainement y trouver son compte, car la capacité à se démarquer réside au cœur de ce produit sous-évalué.

Perspectives de réalisation

Comparaison

Je crois que « quand on se compare, on se rassure ». Ainsi, pour apprivoiser l'idée d'un tofu frit populaire, il serait utile de comparer celui-ci aux habitudes alimentaires pleinement intégrées à notre culture. Il faudrait, par contre, décortiquer celui-ci en différents aspects, car son identité unique ne nous permet pas d'y trouver un miroir exact auquel se reporter. En examinant une à une les caractéristiques uniques du tofu frit, nous serons en mesure de démontrer comment il présente tous les atouts nécessaires pour intégrer notre culture actuelle.

Peut-être qu'en considérant seulement une partie de l'identité du tofu à la fois, nous serons en mesure de nous rassurer et de cesser de penser le tofu comme un mets mystérieux de la culture orientale. En le comparant à ce que nous faisons de mieux dans notre coin du monde, nous pourrions le voir sous un autre angle.

En commençant par la matière première, on voit une utilisation classique des fèves et des pois. Ces produits légumiers ont su se tailler une véritable place dans notre culture alimentaire en intégrant les célébrations de bien d'événements de fêtes. Les fèves au lard et la soupe aux pois sont des incontournables de la cabane à sucre du milieu des bois ainsi qu'en accompagnement du déjeuner du travailleur affichant humblement leur potentiel nutritif. Ceci est une preuve que les légumineuses se sont taillé une place dans les racines alimentaires des Canadiens qui ont appris à les utiliser et à les apprécier. Il est donc possible de voir une similarité entre le soya et les légumineuses mentionnées. L'effort requis pour introduire ces aliments et la nécessité de les cuisiner et de les agrémenter pour améliorer leur saveur sont de même nature.

Notre culture nous montre aussi que nous sommes amplement capables de prendre une matière première et de la transformer en produit développé avec toutes les manipulations nécessaires. La transformation généralisée du blé, de l'avoine ou du sarrasin en pain est

maintenant tenue pour acquise par la population. Elle nécessite néanmoins le travail quotidien des artisans qui rendent disponibles ces produits frais et versatiles. Ces procédés qui remontent à plusieurs générations ont toujours requis un savoir-faire et un système de distribution. Dans cette perspective, la fabrication du tofu est relativement semblable : une série d'étapes effectuée avec précision, produisant une fournée de pain et devant être répétée quotidiennement pour répondre à une demande constante.

Un autre aspect qui affecte parfois l'image du tofu pour de nouveaux amateurs est le fait qu'il est issu d'une coagulation. Cela peut paraître intégré pour certains, mais cette réaction chimique peut être, pour d'autres, de nature un peu répugnante. Pour en accroître l'intérêt et rejoindre plus de personnes, il est essentiel de vulgariser ces étapes sensibles, comme la coagulation, qui peuvent causer le dégoût chez certaines personnes. On peut aisément comparer et utiliser le procédé de fabrication du fromage conventionnel pour donner du sens à cette étape. En effet, la transformation d'un lait en un amas indistinct de masse informe par caillage est le même pour la fabrication du fromage et du tofu. Le fromage, qui est une véritable passion au Québec, où on trouve aux quatre coins de la province des produits d'artisans ayant à cœur leurs créations et désirant les accommoder pour tous les goûts. On pourrait croire, d'une certaine façon, que la production à grande échelle d'une multitude de sortes de fromages fait déjà partie de la culture alimentaire au Québec. En comparaison, le tofu est simplement une autre source de protéines venant d'un procédé qui implique la coagulation qui permet au lait de soya de passer d'un état de la matière à un autre.

Finalement, il est facile de comparer la friture du tofu à celle des pommes de terre, celles-ci étant l'exemple typique de l'image de la friture dans notre culture. Faciles à préparer et adaptables à toutes les sauces, les frites sont sans condition un aliment qui influence la façon de se nourrir sur le pouce. Elles sont présentes partout : de la cantine de quartier jusqu'au supermarché en passant par les steaks house et tous ces endroits qui ont en commun l'utilisation de friteuses. Cette pièce maîtresse de la cuisine populaire indique avec assurance la compatibilité entre les aliments frits et leur appréciation sociale. Est-ce qu'un aliment frit devient automatiquement mauvais pour la santé? La consommation avec modération régule souvent cet enjeu. Il faut aussi prendre en considération qu'une personne active n'aura pas de véritable problème à utiliser les lipides et les transformer en

énergie. Considérant le tofu comme un aliment équilibré à la base, sa version frite consommée avec modération et dans un cadre de vie active devient une excellente source de protéine avec un ajout d'énergie disponible sous forme de lipide. Je crois donc que l'utilisation de cette porte d'entrée pour propulser le tofu frit directement au cœur d'une culture alimentaire ne doit pas se laisser freiner par son aspect frit et les problématiques diététiques qui y sont associées.

Toutes ces comparaisons relèvent du point de vue de chacun pour être valides et cohérentes, mais il n'en demeure pas moins que si l'on peut transposer l'identité du tofu frit à un pan culturel bien implanté, il sera plus aisé d'en voir le potentiel et les méthodes pour faire cette introduction. Lorsque deux idées, à première vue opposées, sont placées côte à côte, des parallèles peuvent apparaître. En utilisant de telles comparaisons, il est possible de rechercher à travers l'histoire, les faits marquants ayant contribué à leur place actuelle dans notre culture alimentaire. Évidemment, les livres d'histoire font parfois état de situations différentes de celles auxquelles on fait face aujourd'hui, mais puisque l'humain demeure au centre de celle-ci, il est toujours possible de trouver des pistes valables.

Mouvements sociaux

Le tofu a couramment été influencé par des mouvements sociaux de toutes sortes. Dès l'antiquité, il passa de la chine au Japon grâce aux moines bouddhistes ; lors de l'époque des colonies, le soya fut introduit en Europe et le tofu a été testé par les sociétés horticoles du temps ; à la fin de la Deuxième Guerre, lors de la capitulation du Japon, les Américains firent enfin connaissance avec la culture japonaise de l'intérieure dont son art culinaire ; c'est ainsi que leur savoir fut introduit en Amérique. Lors de la vague hippie, où le retour à la terre fut une idéologie, le tofu connut alors un élan nouveau. Finalement, tout récemment, avec l'année des légumineuses où l'impact écologique de la nourriture que nous consommons a été une fois de plus mis en évidence et le tofu est revenu à l'avant-plan comme une autre possibilité. Tous ces événements montrent comment le tofu se prête bien au jeu des mouvements sociaux. Peut-être représente-t-il un espoir de solution ? Ce caractère unique est décidément à prendre en considération dans le cadre d'une introduction à l'alimentation populaire.

Évidemment, il n'y a pas de mouvement sans énergie de départ et le mouvement ne peut se diffuser sans vecteur d'énergie : physique 101. L'ère dans laquelle nous vivons recèle de mouvements bien en place et actifs qui rejoignent toute une gamme de personnes, selon l'identité du message véhiculé. En associant les caractéristiques du tofu aux différents mouvements sociaux, on peut identifier des pistes pour faire évoluer ce produit.

Puisque l'image sociale du tofu frit est actuellement plutôt limitée, si son intégration était menée brutalement, il y a de fortes chances que le produit se retrouve à contre-courant de l'intérêt populaire. Dans le cas présent, où la cible est précisément l'alimentation populaire, cela représenterait une mise en œuvre des plus problématiques. Évidemment, il est facile d'associer ce type d'action à des campagnes de publicité, certainement valables et nécessaires. Mais une analyse des corrélations entre les mouvements sociaux, l'alimentation populaire et le tofu frit devrait précéder la mise en place de telles campagnes.

Effet direct

Le tofu frit génère très rapidement des idées et des associations lorsque son intégration est évoquée. Cela est peut-être dû au statut étrange du tofu frit dans l'imaginaire populaire, un mixe entre l'image réputée santé du tofu et sa version frite qui est associée au potentiel malsain que produit la friture. Ces associations seront sans doute le berceau où les meilleures idées de recette naîtront. On peut, par exemple, penser au végétarien qui peut difficilement trouver un mets de cantine offrant des protéines tout en étant dans l'esprit du restaurant-minute. La valeur énergétique du tofu frit pourrait aussi correspondre au besoin des travailleurs ayant un grand besoin calorique. Les hivers québécois sont aussi un sujet qui implique des besoins en lipides plus élevés. D'autres exemples existent et, avec un peu d'imagination, il est possible de voir d'autres effets directs à l'intégration du tofu frit auprès de l'alimentation populaire.

Divers contextes sociaux pourraient aisément favoriser l'intégration du tofu frit. L'arrivée d'un nouveau groupe ethnique dans une communauté, l'ouverture d'un nouveau restaurant aux valeurs alternative, événement social qui peut être associé à un produit novateur ou une nouvelle usine à tofu. Ces événements peuvent aussi porter à associer le tofu frit à

quelque chose de plus tangible qu'une simple méthode de cuisson. Évidemment, pour que ces réalités puissent exister, il faut que le produit soit disponible. Pour cela, le circuit entier doit exister, de la fève au restaurateur.

Il serait aussi possible de tirer avantage du phénomène d'effet direct lors d'événement de plus grande envergure tel un cas d'aide humanitaire ou après un sinistre. L'insertion du tofu frit pourrait alors être directement associée au soutien réconfortant qu'apportent de telles mesures d'aide. Plus loin sur cette ligne, si l'aide qui est apportée a aussi comme mission de reconstruire l'économie locale suite au sinistre, le circuit nécessaire à l'existence du tofu frit peut alors être directement associé à des valeurs sociales fortes. Dans de nombreux cas, il pourrait même bénéficier d'accès à des fonds d'urgence pour la reconstruction des économies touchées. Sur ce principe, l'intégration du tofu frit n'est pas appliquée par force, mais plutôt sous forme de soutien pour la résolution du défi de l'alimentation de subsistance.

Quel que soit le contexte d'introduction à l'alimentation populaire, l'analyse des effets du tofu frit sur la population et sur le contexte social a une grande importance pour ce processus d'intégration. Un aliment peu commun comme le tofu frit est plus susceptible d'obtenir une mauvaise image si sa raison d'être n'est pas clairement définie ou s'il n'est pas associé à une cause plus grande telle qu'une alimentation plus écoresponsable.

Adaptation culturelle

L'identité culturelle du tofu n'est pas associée à l'Amérique du Nord, mais plutôt au monde oriental dont on peut s'inspirer. Lors de mes lectures sur le sujet, j'ai recueilli cet exemple inspirant. Il provient d'un recueil de journaux et de lettres de correspondance entre la société d'acclimatation horticole de France et des explorateurs européens en Orient qui date du XIX siècle.

Le fromage de pois est généralement d'un blanc grisâtre et offre l'aspect d'une gelée; il ne se conserve pas plus d'une journée à l'époque des grandes chaleurs, et, pour le préserver d'une altération si rapide, on le mélange généralement avec du sel ou des sauces de diverse nature. Il peut alors se garder plusieurs années.

Un morceau de fromage de pois gros comme le poing se vend deux sapèques, c'est-à-dire un centime. Les marchands de fromage de pois livrent aussi à la consommation le liquide chaud, non coagulé, dont nous avons précédemment parlé; les Chinois pauvres se nourrissent de cette substance, d'un goût fade, mais nullement désagréable. Les boutiques où l'on vend ce fromage présentent, à certains moments de la journée, un curieux aspect; des ouvriers chinois viennent en grand nombre acheter une portion de fromage liquide qu'ils emportent dans de petites tasses; d'autres absorbent sur place le fromage coagulé. Pour bien des gens de la classe pauvre, le repas du matin consiste uniquement en une tasse de fromage de pois liquide, dans lequel ils font tremper quelques gâteaux frits à l'huile (1). La fabrication du fromage de pois s'exécute sur une grande échelle dans la plupart des ports de la Chine que nous avons parcourus, depuis le sud jusqu'à Pékin, et dans quelques villes du Japon que nous avons pu visiter.

Le fromage de pois est assez agréable au goût; il pourrait rendre de grands services à l'alimentation des Européens, si on arrivait à cultiver les graines qui sont la base de sa préparation. Le fromage de pois, frit dans la graisse comme les pommes de terre, forme un mets très délicat.

Les graines qui servent à préparer ce fromage renferment souvent 17 0/0 d'une huile limpide dont la saveur n'est pas désagréable.

Nous ajoutons aux renseignements qui précèdent quelques résultats analytiques que notre collègue, M. Lhôte, et nous, avons obtenus sur les pois oléagineux et le fromage :

POIS DE CHINE
(pour 100).

	A l'état normal.	A l'état sec.
Eau	15,07	
Cendres.....	4,63	5,45
Matières grasses.....	12,98	15,28
Azote.....	5,79	6,81

1) Ces gâteaux ne sont probablement autre chose que des tranches de fromage frites dans l'huile de pois oléagineux. P.

L'image que génère cet extrait est précurseur de ce projet. La simple réalité alimentaire que démontrent ces quelques lignes expose un véritable portrait de culture populaire. Pourtant, aussi attrayantes que soient les cultures internationales, ce n'est généralement pas avec elles que nous devons vivre au jour le jour. Ce contraste entre ce qui semble tout droit sorti de l'imaginaire et la réalité de proximité porte à réfléchir sur la façon de tirer le meilleur des

deux mondes; adapter les cultures extérieures à notre milieu et adapter celui-ci pour recevoir les influences extérieures.

Une telle adaptation n'est pas simple. Il est ardu de différencier quelle culture influence le plus la façon dont on peut envisager l'introduction de tofu frit dans notre société. Le point de vue individuel sur cette question d'influence culturelle peut-être déterminant sur la façon d'introduire le tofu frit qui sera priorisée. Si un restaurateur croit en la valeur des méthodes ancestrales, il sera éventuellement porté à accorder une grande importance à la culture du tofu et ses ramifications historiques. Si, d'un autre angle, une chaîne de restaurants veut ajouter le tofu frit à son menu, elle sera probablement plus influencée par la culture alimentaire actuelle et fondera son approche sur celle-ci. Ces deux exemples opposés montrent comment le même produit peut générer différentes approches d'intégration selon l'amalgame culturel utilisé. Ce projet aurait pu essayer de créer une méthode pour amener le tofu frit dans notre alimentation, mais cela n'aurait pas concordé avec le titre du projet. Intégration, un mot qui laisse place aux variations et oblige une adaptation à l'environnement cible. Sous cette idée, il est possible d'imaginer un tofu frit particulier qui répond au milieu cible de la meilleure façon possible. On pourrait le voir apparaître chez une cantine de région, au menu d'une chaîne internationale ou dans un réseau alimentaire qui apporte de la nourriture où rien ne pousse.

Conclusion

Appréhender le portrait général qu'implique l'intégration d'un aliment peu commun à notre culture populaire nécessite de conjuguer une multitude d'aspects de divers horizon. Dans cette recherche, j'ai essayé de créer un amalgame de contextes et de points de vue afin de nuancer le portrait général du sujet. Il est évident qu'avec l'évolution du tofu frit dans notre société, certains aspects se démarqueront et auront une importance significative pour la progression de son image sociale. C'est le futur qui déterminera ces facteurs propices à modifier l'identité que prendra le tofu frit, et ce, avec bien plus de précision que ce document ne pourrait jamais le faire. Ma vision sur l'avenir potentiel du tofu frit s'est développées sur des éléments tirés du passé et de l'époque dans laquelle nous vivons actuellement.

En commençant par les contraintes matérielles, j'ai voulu donner aux lecteurs des éléments tangibles auxquels se rapporter pour clairement définir d'où provient le tofu et de quelle façon sa version frite peut s'ajouter aux infrastructures présentes dans notre société. J'aurais souhaité pouvoir ajouter des données numériques à ce chapitre, mais à travers mes recherches j'ai eu de la difficulté à dégager des nombres clairs et réalistes. Cela est peut-être pour le mieux, car bien que l'addition de nombre aurait probablement donné de la précision et du volume à certains faits, ces chiffres auraient peut-être aussi camouflé l'envers de la médaille. Par exemple, en revenant sur les sources d'information consultées, je suis tombé sur une donnée de 2003 affirmant que 95 % de la production mondiale de soya était directement consommée par le bétail. Cette donnée issue d'un atlas est sans aucun doute marquante, mais elle aurait pu influencer le chapitre entier sur l'agriculture du soya en insistant de manière exagérée sur ce fait. Je crois qu'en accordant peu ou pas de place aux chiffres et statistiques, le texte qui en résulte acquiert une validité, peu importe le contexte ou l'époque où il sera consulté. Comment vérifier si quatorze ans plus tard, en 2017, ces données de 2003 sont encore valides? La production mondiale de soya est consommée principalement par le bétail? Il aurait été dommage, à mon sens, que de tels faits puissent influencer le potentiel imaginaire de ce document.

J'ai voulu, en progressant vers les contraintes sociales, accorder la juste place au terme intégration et populaire, concept intimement lié à l'humain. Après tout, peu importe l'aspect choisi du tofu, celui-ci gravite autour de l'humain d'une façon ou d'une autre. Saisir les nuances des interactions entre le tofu et l'humain sont donc impératives si l'on veut mélanger l'un et l'autre à des degrés plus importants que ceux auxquels on assiste actuellement. C'est en amenant des sujets comme l'insipidité du tofu et son faible coût que j'ai tenté de créer des contextes afin d'aller chercher les ressources individuelles de chacun et tiré profit de ces caractéristiques particulières du tofu. C'est probablement en alliant ces divers éléments individuels que nous serons, en tant que société, en mesure de choisir et de vouloir un tofu frit largement disponible.

Désirer un aliment nouveau et créer les conditions nécessaires à sa pleine disponibilité sont des enjeux de différentes natures. Explorer des perspectives de réalisations pour envisager l'introduction du tofu frit à l'alimentation populaire ne fut pas simple. N'ayant aucune expérience dans le domaine du marketing, j'ai cherché d'autres avenues pour développer ce chapitre, dont la perspective humaine autour de laquelle j'ai construit mon argumentaire. Les sous-chapitres ainsi développés recensent plusieurs déductions personnelles qui pourraient être prises en ligne de compte si le tofu frit devenait un mets populaire.

Je ne peux décider ce qui constitue un aliment populaire, je peux seulement signifier, en observant le portrait général de cet aliment, que celui-ci saurait répondre à une multitude de besoins de société. Le tofu frit n'est pas un aliment commun dans notre coin du monde et il ne faut pas nier ce fait. Toutefois, de tenter d'imaginer ce qu'il pourrait devenir, porte à créer un tableau bien grossier, mais qui a le potentiel, avec le temps et les contributions de chacun, de s'affiner et s'approcher avec réalisme de ce que sera le monde de demain. De fait, en prenant part à une telle démarche, je participe au développement du monde à venir.

Dans le sens littéraire, toutefois, demain arrive bien vite, 24 heures, une rotation complète de la terre, cela ne laisse pas beaucoup de temps pour progressé et demain sera donc probablement bien semblable à aujourd'hui. Si dans ce laps de temps on est en mesure de tirer un certain pourcentage du soya de la mangeoire du bétail pour nourrir des humains à la place, soit sous forme de tofu frit ou sous une autre forme, cela pourrait être considéré comme une progression sociale significative.

Remerciements

Je tiens à remercier ces personnes pour leurs rôles au développement de cette idée de recherche et pour leurs soutiens. Ils m'ont aidé à mener ce projet à terme : mon mentor Paul Dumetz, Marriel Esclapez du Carrefour jeunesse emplois pour ces nombreuses rencontres qui m'ont permis de migrer de la culture du soya jusqu'au tofu frit, mes parents Claude et Brigitte pour leur soutien bien au-delà des limites de ce projet, Benjamin et Nicolas Gagnon de l'épicerie « Le meilleur pour la faim, Frédéric Noël et Koichi Watanabe de la Soyarie pour leur précieux temps, Réal Beaulieu de chez Unisoya, mon oncle Marcel Lacasse, Michel Genest du Programme d'éducation internationale, Robert Bastien, André Prud'homme et Bernard Pineau pour leur coordination du Programme Jeunes volontaires.

Bibliographie

Erik MILLSTONE et Tim LANG, *Atlas de l'alimentation dans le monde*, Paris, Autrement, 2003, 127 pages.

William SHURTLEFF, *Le livre du tofu : la source de protéines de l'avenir -- dès maintenant !*, Varennes, AdA, 2008, 430 pages.

Han DONGFANG, *Mon combat pour les ouvriers chinois*, Neuilly-sur-Seine, M.Lafon, 2014, 241pages.

Marcelle CINQ-MARS, *La cuisine rationnée : Nourrir un peuple et une armée, 1914-1918*, Outremont, Athéna, 2011, 178 pages.

Yvon TREMBLAY, *La magie du tofu*, Québec, Stanké, 1982, 101 pages.

Auguste PAILLIEUX, *Le Soya : Sa Composition Chimique Ses Variétés Sa Culture Et Ses Usage (1881)*, La verge, TN USA, 2010, 125 pages.

Christian RÉMÉSY, *Que mangerons-nous demains ?*, Paris, O. Jacob, 2005, 302 pages.

Philippe de VIENNE et Ethné de VIENNE, *La cuisine et le goût des épices*, Montréal, Trécarré, 2007, 254 pages.

Wikipédia, *Tofu*, [En ligne], 2017, <https://fr.wikipedia.org/wiki/Tofu>, (page consultée le 13 juin 2017).

Encyclopédie de l'agora, *Tofu*, [En ligne], 2012, <http://agora.qc.ca/dossiers/Tofu>, (page consulté le 26 mai 2017).

Le Monde, *Le bol de riz en fer (1990)*, [En ligne], 2008, http://www.lemonde.fr/livres/article/2008/08/08/1-le-bol-de-riz-en-fer-1990-par-qiuxiaolong_1081600_3260.html, (page consultée le 26 mai 2017)

Guillaume LUSSAN, Hrimag, *Cuire ses frites*, [En ligne], 2013, <http://www.hrimag.com/Cuire-ses-frites>, (page consultée le 12 mai 2017)

Soyinfo center, [En ligne], 2017, <http://www.soyinfocenter.com/soylibrary.php>, (page consultée le 3 juin 2017).

VideographersOnline, Youtube, *Kurosawa TOFU - English*, [En ligne], 2012, https://www.youtube.com/watch?v=9cP_8Nk8WoU&index=1&list=PLJlJqRmb3Llg7Xg4Q7HgkT20XbVNPkKZz.

Eater, Youtube, *How Tofu Master Koki Sato Makes LA's Best Tofu — Shokunin*, [En ligne], 2016, https://www.youtube.com/watch?v=uv7Xd-3q6UA&list=PLJlJqRmb3LliOyjH4fqvfne_M5u5GDgaN&index=104