

Les légumineuses se transforment à la ferme

Quelques producteurs romands valorisent leurs cultures protéagineuses, souhaitant ainsi changer les habitudes alimentaires des consommateurs suisses.

Texte et photos: Claire Berbain, bioactualites.ch

Vidéo sur
la fabrication
du tofu à la
Ferme du Joran



[youtube.com/
fiblfilm](https://youtube.com/fiblfilm)



Pour Youri Rochat, de la Ferme du Joran à Orbe VD, le tofu est l'un des produits-phares du domaine.

C'est jour de transformation à la tofuterie de la Ferme du Joran, à Orbe, au pied du Jura vaudois. Le local de fabrication s'est mué en bain de vapeur sous l'effet du chauffage à plus de 80 degrés du lait de soja obtenu par broyage des graines mises à tremper la veille au soir.

Avec l'aide de deux collaborateurs, Youri Rochat s'active à broyer les graines, à filtrer la masse obtenue et à mélanger le liquide blanchâtre avec le nigari – un sel de magnésium d'origine marine qui va faire coaguler les protéines. L'odorant caillé granuleux est ensuite égoutté puis mou-

lé dans des cadres en bois de cèdre, avant d'être pressé pendant quelques minutes.

«La fabrication de tofu est l'une des activités-phares de la ferme, avec celle du pain», précise Youri, un des fondateurs de la Ferme du Joran. «Elle est non seulement fondamentale dans notre souhait de reprendre en main notre alimentation et d'en limiter la partie animale, mais elle est également devenue stratégique pour la viabilité économique de la ferme.»

Vient ensuite l'étape de nettoyage à grande eau des ustensiles de fabrication. Pendant ce temps, la masse de 40 kilos de

tofu obtenue à partir de 17 kilos de graines de soja est découpée en blocs. Ces derniers sont immergés dans de l'eau fraîche pendant quelques heures. Les portions seront finalement emballées sous vide avant de venir compléter les paniers de légumes livrés à plus de 150 abonnés de la région.

Recommandé par les autorités sanitaires

Si le Covid est venu bouleverser la dynamique croissante de la vente directe et des paniers contractuels, la demande pour le tofu artisanal, elle, semble toujours avoir

le vent en poupe. «L'intérêt pour ce genre de produits va croissant», confirme Quentin Tanner, de la Ferme du Monniati à Jussy GE. Avec son cousin Grégoire Stoky, l'agriculteur bio transforme depuis 2018 l'entièreté de sa production annuelle de soja en tofu. Désormais, pas moins de cinq tonnes sortent de leur tofuterie chaque année; elles sont distribuées essentiellement dans une trentaine d'épiceries et de restaurants genevois.

Même s'il a pris possession des rayonnages des grandes surfaces, le tofu, tout comme les autres préparations à base de protéines végétales, est encore loin de s'imposer dans le bol alimentaire des consommatrices et consommateurs suisses. Les autorités fédérales (OSAV) ont publié en automne 2024 une version actualisée des recommandations nutritionnelles. Désormais, les légumineuses (lentilles, pois chiches, haricots rouges et blancs) font partie des sources de protéines dans la pyramide alimentaire – tout comme le tofu, le tempeh et le seitan nature auparavant.

Une aubaine pour Ludivine Nicod, qui travaille sur cette thématique pour le FiBL depuis plusieurs années. «Pas de transition alimentaire sans légumineuses!», assène la chercheuse. «Du côté alimentaire, on est en retard sur les agricultrices et les agriculteurs qui cultivent, en culture pure ou associée, des protéines végétales depuis de nombreuses années parce qu'elles sont bienfaites pour le sol et parfaitement censées dans les rotations.»

Le soja bio, une success story à reproduire

La filière du soja bio est d'ailleurs un parfait exemple de success story: «Il s'en cultive aujourd'hui plus de 3000 hectares en Suisse. La maîtrise technique est là, la sélection variétale a été effectuée avec efficacité, les rendements et les prix sont au rendez-vous», énumère Ludivine Nicod. «Il faudrait désormais reproduire ce schéma avec la féverole, les lentilles et le pois chiche, des cultures qui peinent encore à décoller faute de filières bien structurées et de promotion auprès des consommateurs.»

À la Ferme de Lilan, à Bavois VD, le pois chiche est à juste titre devenu un incontournable aussi bien dans la rotation que dans les préparations culinaires. Il est en effet intégré dans près du tiers des 13 000 bocalages qui sortent du laboratoire de la ferme chaque année. «L'ADN de la ferme est de multiplier les cultures de fa-

çon à couvrir le bol alimentaire», explique Julien Lerouxel, en charge de la transformation au sein de cette micro-ferme née en 2022. «Les légumineuses nous permettent de créer des produits simples, comme le houmous, et des plus élaborés, par exemple en les intégrant à des soupes de légumes, des sauces tomates...» Il n'en



Le pois chiche est un incontournable pour la Ferme de Lilan à Bavois VD.

demeure pas moins qu'il faut multiplier les efforts pour faire connaître les légumineuses et les rendre attrayantes. «Le pois chiche manque de sexyness», poursuit le cuisinier. «Il faut davantage faire connaître ses bienfaits nutritionnels et gustatifs.»

Valoriser pour écouler

Pour Ludivine Nicod, si la présence d'acteurs majeurs de l'agro-industrie est nécessaire pour démocratiser les légumineuses et changer des habitudes alimentaires, la transformation fermière n'en demeure pas moins une piste évidente à exploiter. «Il y a de la place pour ceux qui travaillent en circuit court», assure-t-elle. «La valorisation peut s'avérer une solution quand on ne parvient pas à écouler sa production de grains en vrac, par exemple.»

Quentin Tanner trouve qu'il n'est pas si simple de trouver des ressources pour se former et s'équiper: «On a appris sur le tas», reconnaît le producteur genevois. «Et on a dû se débrouiller pour trouver du matériel, parfois moyennement adapté à notre échelle artisanale.»

Mêmes constats du côté de la Ferme du Joran, qui a initié la création de «l'Association internationale des tofutiers» afin de permettre aux petits producteurs d'échanger régulièrement sur leurs expériences, recettes, essais et écueils. Au final, à la

Ferme de la Monniati comme à celle du Joran, on souligne l'intérêt économique de la fabrication du tofu. «Avec une journée à 1,5 personne par semaine, l'investissement est conséquent en temps et en main d'oeuvre, mais rentable au final», confie Quentin Tanner. «On dégage une marge vraiment intéressante, qui nous permet

de nous rémunérer correctement sur cet atelier.» Youri Rochat, bien que confronté à un manque cruel de surface agricole pour cultiver davantage de légumineuses, abonde en son sens. «Le rendement à la fabrication est excellent, le prix de vente rémunérateur: La production du tofu a de beaux jours devant elle et, actuellement, on peut accueillir de nouveaux abonnés!»

Plus sur les légumineuses



Info sur le marché, les cultures et la transformation
agripedia.ch > Rechercher:
Les protéines végétales en Suisse



Podcast sur la tofuterie de Madame Kim
[youtube.com](https://www.youtube.com)

Projets du FiBL

www.fibl.org/projets

> 70087: Encourager la culture des légumineuses de niche

> 70058: Développer les cultures associées pour les chaînes de valeur agroalimentaires