Inter view

YANJIE
LADY TOFU

Quelle est l'histoire de Lady Tofu ?
J'ai grandi dans le Heilongjiang -une province rurale et minière du nord de la Chine- à la campagne, entourée d'animaux de ferme et d'une nature encore sauvage (le fameux tigre de Sibérie, présent dans les années 80, c'est chez moi !). À l'époque, en Chine, les enfants vont à l'école mais travaillent aussi pour aider la famille. On mangeait de la viande très rarement, peut-être une ou deux fois par an, pas parce qu'on était pauvre mais parce que la viande était surtout un plat de fête ! Nous, c'était surtout le TOFU qu'on mangeait ! Un tofu délicieux que préparait mon oncle avec le soja cultivé par mes parents. C'est donc en aidant mon oncle que j'ai appris la fabrication traditionnelle du tofu, à l'ancienne, avec une meule en pierre et au feu de bois. Je n'aurai jamais imaginé que des années plus tard j'en ferai ma passion, mon métier, et en France en plus.

Qu'est-ce qui t'a motivée à faire de ce savoir un métier ?
Honnêtement au tout début en France, j'achetais mon tofu. Puis, quand ma fille est née, je voulais manger des produits bio et locaux. Je trouvais que le tofu vendu en magasin n'était pas à la hauteur de ce que j'avais connu en Chine alors je me suis mise à faire mon propre tofu pour ma famille et surtout pour ma fille. C'est mon mari qui m'a dit que les Français ne connaissaient pas le «vrai» tofu, fabriqué selon la méthode traditionnelle, donc je me suis lancée à le faire pour les autres. Fabriquer du tofu est une vraie passion !

Est-ce ton activité à temps plein ?
Oui, il faut se lever très tôt pour faire du tofu car une fois la journée de production commencée, on ne peut pas s'arrêter. Et avec les tofus parfumés que je produis, par exemple le tofu "citrons confits gingembre", je fais moi-même les citrons confits donc je suis bien occupée.

Une petite info sympa sur le tofu ?
Les Occidentaux ont découverts le tofu à travers la culture Japonaise au XVIIe. Mais le tofu, en Japonais «tōfu» (豆腐), se dit en Mandarin 豆腐, «dòufǔ» et est connu en Chine depuis le XIe siècle avant J-C... ça fait plus de 3000 ans qu'on mange du tofu en Asie ! C'est un aliment incroyable qui donne quasiment autant de protéines que la viande en utilisant dix fois moins d'eau et avec moins de calories, sans cholestérol et riche en magnésium !

Un livre que tu aimes ?
Je suis fan de la série Sun Wukong, l'histoire du Roi singe 西游记, que je regardais petite.

Une phrase que tu aimes ?
En Chine on dit que "**le premier médicament, c'est ce que tu manges**".