

Soja jaune dépelliculé

Description & origine :

Parmi les légumineuses, le soja tient une place tout à fait à part, aussi bien par sa composition que par son histoire.

L'histoire du soja commence il y a plusieurs milliers d'années avant l'ère chrétienne. Des chercheurs émettent que le soja aurait d'abord été cultivé au centre ou au nord de la Chine, peut-être de la Mandchourie.

Entre le II^{ème} siècle avant notre ère et le 15^{ème} siècle, le soja sera introduit dans la majorité des pays asiatiques : Japon, Indonésie, Philippines, Vietnam, Thaïlande, Malaisie, Birmanie, Népal et nord de l'Inde. On dit que là où trouve du riz, on trouve le soja. Malgré sa popularité en Asie, son intérêt culinaire échappera aux Occidentaux jusqu'à la fin du 16^{ème} siècle. Le soja est introduit en Europe au 18^{ème} siècle mais sa culture restera marginale jusqu'à la fin du 19^{ème}. On prendra alors progressivement conscience de sa très grande valeur nutritive.

D'un point de vue botanique, il faut distinguer le « vrai » soja, c'est-à-dire le soja jaune, du soja vert aussi appelé haricot mungo.

« Soja » ou « soya », l'un et l'autre s'utilisent. Le terme « soya » est inspiré de l'anglais *soy*, lui-même emprunté au japonais, tandis que le terme « soja » vient de l'allemand.

Intérêt diététique et nutritionnel :

Le soja est l'un des aliments naturels parmi les plus riches. D'un point de vue nutritionnel, le soja se distingue de nos légumes secs par une exceptionnelle richesse en protéines (environ 40%), une haute teneur en minéraux et vitamines et une faible teneur en glucides.

Diverses études épidémiologiques ont permis de conclure que l'importance du soja et de ses produits dérivés dans l'alimentation asiatique était un des facteurs qui pouvaient expliquer la faible incidence des maladies cardiovasculaires et autres problèmes de circulation sanguine, et de certains cancers chez les Chinois et les Japonais.

Utilisation : Le Soja Jaune dépelliculé, très riche en protéines, peut être utilisé pour la préparation du « lait » de soja, du tofu ou pour la réalisation de produits fermentés comme le Tempeh.

Vous pourrez faire du lait de soja maison ou du tofu maison à partir de ce soja jaune. Nous vous proposons le Kit tofu Celnat, particulièrement adapté à ces deux préparations. Notons que le soja est à la base nombreux produits tels que le *shoyou* et le *tamari* (sauces de soja), le *miso*, le *tempeh*...

Conseil : il est recommandé d'associer les légumineuses et les céréales pour bénéficier de leurs apports respectifs en acides aminés qui sont complémentaires (2/3 de céréales pour 1/3 de légumineuses).

Idée recette : Lait de soja

Origine matière première : France

Informations allergies : Traces possibles de céréales contenant du gluten, soja, fruits à coques, sésame, céleri.

Certification : *Produit sans utilisation d'OGM, conformément au mode de production biologique*

logo AB et logo européen

Organisme certificateur : ECOCERT

Valeurs nutritionnelles :

Valeurs nutritionnelles moyennes pour 100g /

Nutritional information typical value per 100g/

Información nutricional para 100g

Valeur énergétique/ Energy/ Valor energético	416 kcal/ 1869 kJ
Protéines/ Protein/ Proteínas	36,5 g
Glucides/ Carbohydrate/ Hidratos de carbono	30,1 g
Lipides/ Fat/ Grasas	19,9 g
Fibres/Fibers/Fibras	9,3 g