

Soja vert

Description & origine :

Natif de l'Inde où se développent encore des espèces sauvages, le soja vert ou autrement le *Vigna radiata* ou mung, est une légumineuse du genre *Vigna* aux petites graines de couleur verte. Elle est cultivée et mangée depuis plus de 3000 ans dans les plaines et jusqu'à 1800 mètres d'altitude sur le versant nord ouest de l'Himalaya.

Vers 1900, son aire de culture s'étendait du Japon à la Grèce, c'est-à-dire : l'ancien Empire chinois, l'Inde entière, l'Indonésie, la Turquie d'Asie jusqu'au Péloponèse. Depuis, cette espèce a essaimé dans le monde entier. Sous le nom vernaculaire de mung bean, elle se trouve cultivée dans les grands espaces d'Argentine, d'Australie ou d'ailleurs, dès lors où les conditions culturales s'y prêtent.

Intérêt diététique et nutritionnel :

Avec 12,5% de protéines, le taux de soja vert est très proche de celui de la viande. D'autre part, il est fortement pourvu en calcium et également source de fer, phosphore et fibres. Accompagné de riz, le soja vert vous assurera d'avoir un repas équilibré en acides aminés essentiels, dont la lysine et l'arginine qui font parfois défaut aux céréales. La germination décuple les propriétés nutritionnelles de la graine ; le soja vert germé sera alors une excellente source de vitamines notamment en vitamine C.

Utilisation : Le « Soja Vert » ou Haricot Mungo, est principalement utilisé en germination (pousses de soja) qui augmente la teneur en vitamines, enzymes, oligoéléments de la céréale. Les graines germées du soja vert peuvent être consommées crues, contrairement aux graines germées du soja jaune. Vous pouvez utiliser les graines de soja vert en les faisant germer. Elles nécessiteront de 3 jours et demie de germination ; vous obtiendrez alors une excellente source de vitamines.

Vous pourrez également faire cuire le soja vert. Complété avec du riz, il accompagnera vos plats de légumes, de viande... Une fois cuits, vous pouvez écraser les grains et en faire une purée qui servira de base pour faire des «croquettes».

Dans certaines régions de Chine, on mange le haricot mungo en soupe avec des graines de [lotus](#) et quelques autres graines, un peu de [riz](#) et de la [trémelle](#) (champignon blanc). En Inde on se sert également de la farine de mungo pour faire des crêpes nommées [Pesarattu](#).

Préparation : Faire germer les grains de soja vert et les consommer en salades ou légèrement revenus au wok ou à la poêle avec des légumes .

Idée recette : Soja ayurvédique.

Ustensile indispensable : notre germoir en grès Max Labbé (voir fiche produit associé)

Lecture conseillée : « Ces étonnantes graines germées » de Max Labbé.

Origine matière première : Chine / Niger

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

Certification : 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	347 kcal/ 1511 kJ
Protéines/ Protein/ Proteínas	23,9 g
Glucides/ Carbohydrate/ Hidratos de carbono	62,6 g
Lipides/ Fat/ Grasas	1,1 g
Fibres/Fibers/Fibras	16,3 g