

# Soyou (sauce de soja et blé)

50 cl

## En bref :

Le Shoyou est un assaisonnement de choix qui aromatisera et relèvera le goût de tous les plats salés. Ce condiment traditionnel japonais peut s'utiliser en remplacement du sel sur les plats chauds (à verser en fin de cuisson) mais aussi dans les vinaigrettes ou pour des marinades de légumes, poissons, tofu...

## Description et origine :

Le Shoyou est une sauce fabriquée à partir de la fermentation du soja, du blé et de koji (spores spécifiques d'*Aspergillus oryzae*) dans de l'eau de source. Sa fermentation dure de 12 à 18 mois. Utilisé depuis des siècles dans la cuisine japonaise, le Shoyou est devenu un ingrédient prisé dans le monde entier. De saveur assez salée, ce condiment traditionnel japonais peut s'utiliser en remplacement du sel. Ce Shoyou traditionnel, est fabriqué sans adjonction d'aucun produit chimique. Cela est possible seulement parce que la fermentation se déroule à son propre rythme suivant la température des saisons et qu'ensuite l'affinage se fait pendant de longs mois dans un milieu naturel.

En revanche aujourd'hui, 99% du Shoyou est fabriqué industriellement de façon accélérée et contient souvent des colorants, des conservateurs et divers autres additifs.

Le Shoyou est très apprécié parce qu'il confère une agréable saveur aux ingrédients qu'il accompagne et car il est bénéfique pour la santé.

## Intérêt diététique et nutritionnel :

Riche en protéines et ferments bactériens. Le Shoyou facilite la digestion grâce à son contenu enzymatique.

En raison de sa composition assez salée, consommer avec modération.

## Utilisation :

Obtenu à partir de la fermentation du soja et du blé, le Shoyou a un arôme particulier et une saveur salée. Il s'utilise en remplacement du sel pour assaisonner et relever le goût de vos sauces, marinades, salades, soupes, légumes, céréales, tofu, poissons ... A ajouter en fin de cuisson pour préserver ses qualités nutritionnelles dont ses enzymes, favorisant la digestion. En raison de sa teneur en sel, utiliser avec modération.

**Suggestion** : pour une marinade « très japonaise » et légèrement corsée, ajouter au Shoyou du gingembre frais ou en poudre, de la ciboulette, du raifort ou wasabi, du citron, citron vert, ou des légumes finement râpés comme le daïkon ou le navet blanc.

**Ingrédients** : eau, soja jaune\*, blé\*, sel marin, ferment : *Aspergillus Oryzae* - Sauce de Soja obtenue par fermentation lente. (\*)*produit issu de l'Agriculture Biologique*

**Préparation** : A titre d'exemple, pour une salade verte pour 4 personnes, mettre une bonne cuillère à soupe de Shoyou dans votre vinaigrette en remplacement le sel.

**Idée recette** : vinaigrette aux agrumes pour crudités

**Autre produit celnat à base de soja pour assaisonner:** Tamari

**Origine matière première :** Japon

**Certification :** logo AB + logo européen

**Organisme certificateur :** ECOCERT

**Valeurs nutritionnelles :**

**Valeurs nutritionnelles moyennes pour 100g**

Valeur énergétique 69 kcal /

294 kJ

Protéines 8,9 g

Glucides 8,4 g

Lipides 0,0 g

Sodium 5,5 g