



Portrait: #PROTÉINES VÉGÉTALES LE SOJA

1 En général

► Le **soja** est l'une des plus anciennes plantes cultivées sur terre. Pendant longtemps, elle a été cultivée exclusivement en Chine. Ce n'est que depuis la fin du 19^e siècle que le **soja** est également présent en Europe - et de plus en plus chez nous grâce au boom végétalien de ces dernières années.



2 Le saviez-vous?

► Parmi les légumineuses, le **soja** est un cas particulier. Il est plus riche en protéines que les lentilles, pois et autres haricots et ses protéines ont une qualité supérieure, qui s'approche de celle des protéines animales. Il est aussi plus riche en graisse et contient moins de glucides.

► La **boisson de soja** est utilisée comme substitut du lait, même si sa composition nutritionnelle n'est pas comparable. Toutefois sa teneur en protéines est proche de celle du lait et bien supérieure à celle des boissons végétales à base de céréales ou de fruits à coque.

► Les edamames, les fèves vertes à la mode, ne sont rien d'autre que des fèves de soja cueillies à un stade de maturité plus précoce. Elles sont au soja sec, ce que les petits pois sont aux pois secs.

► La culture du **soja** est pratiquée de différentes manières dans le monde. Sur le continent américain, le **soja** est généralement cultivé en monoculture. En Europe, en revanche, le soja fait partie de différentes rotations et contribue à la biodiversité.

► Contrairement au **soja** d'outre-mer, le soja cultivé sur sol européen n'est pas génétiquement modifié.

► On trouve dans les supermarchés de nombreux produits fabriqués à partir de **soja**, comme, par exemple, la boisson de soja, les substituts de yogourt à base **de soja**, le **tofu** ou le **tempeh**.

3 Préparation

► La farine de **soja** est souvent utilisée comme substitut végétal de l'œuf. Cela s'explique par sa teneur élevée en lécithine, une substance émulsifiante. La farine de soja est également utilisée comme alternative à la farine sans gluten.

► Le miso est une pâte d'assaisonnement japonaise composée principalement de **fèves de soja** et de sel de table. Il nécessite un processus de fermentation de plusieurs mois. Le miso peut être utilisé comme base pour les soupes ou comme sauce pour les plats à base de viande ou de légumes.



► Le **natto** est également un produit à **base de soja** fermenté. L'utilisation de koji - un ferment - est à l'origine de sa structure filamenteuse inhabituelle et de sa teneur relativement élevée en vitamine K₂.

► **L'okara** est un sous-produit de la production de boisson de soja et de tofu. La production d'un kg de tofu, génère environ 1 kg d'okara. Bien qu'il s'agisse d'un aliment de grande valeur, il est généralement utilisé comme nourriture pour animaux. Pourtant, il fait merveille dans les gratins et autres mets!



4 Valeur nutritionnelle

COMPARAISON DE LA TENEUR EN PROTÉINES, LIPIDES ET GLUCIDES DU SOJA ET DES HARICOTS (GRAINS) (Teneur pour 100 g)

