



< retour

Epicerie

Sauce soja



Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Autres condiments

Traditionnellement, sauce soja, shoyu et tamari désignent le liquide qui se forme lors de la fabrication du miso qui fermente plusieurs mois (voir Miso). «Tamari» est d'ailleurs dérivé de tamaru signifiant «s'accumuler». Condiment originaire de Chine où elle est connue depuis plus de 2 500 ans, la sauce soja occupe une place de choix dans les cuisines des pays asiatiques.

N'ajouter le shoyu qu'en fin de cuisson, car son alcool s'évapore à la cuisson, diminuant sa saveur.

VARIÉTÉS

La sauce soja que l'on retrouve dans nos supermarchés désigne habituellement un produit synthétique qui est une pâle imitation du produit original. Il n'a ni la même valeur nutritive ni la même saveur. La fermentation est remplacée par l'hydrolyse des tourteaux de soja à l'aide d'acide chlorhydrique bouillant. Le mélange obtenu est ensuite neutralisé au carbonate de sodium, puis on lui ajoute du caramel et du sirop de maïs pour donner couleur et saveur. D'autres additifs peuvent aussi être ajoutés.

La sauce soja traditionnelle chinoise : Dans le cas de la sauce soja traditionnelle chinoise, les haricots de soja sont cuits et les céréales rôties sont concassées. On leur ajoute un ferment (*Aspergillus oryzae*) et on laisse ce mélange fermenter de 2 à 3 jours; le mélange obtenu se nomme koji; on lui ajoute de la levure et de la saumure et il vieillira de 18 à 24 mois dans des fûts de cèdre. On obtient la sauce soja après filtration et pasteurisation. Cette sauce peut être plus ou moins foncée; celle-ci a vieilli plus longtemps et on lui a ajouté du caramel ou de la mélasse.

Le tamari et le shoyu (sauce soja japonaise) : Le tamari et le shoyu (sauce soja japonaise) ne séjourneront que de 4 à 6 mois dans d'immenses cuves métalliques. Des additifs sont parfois ajoutés au tamari, tels du glutamate monosodique et du caramel. Le shoyu est de couleur plus claire que la sauce soja chinoise et légèrement sucré. Le tamari, qui est aussi d'origine japonaise, est consistant et foncé.

La sauce soja (chinoise ou japonaise) : La sauce soja (chinoise ou japonaise) contient de l'alcool produit lors de la fermentation des céréales tandis que le tamari est dépourvu d'alcool puisqu'il est fabriqué principalement sans céréales. S'il en contient, il s'agit de 2% d'alcool d'éthyle ajouté en fin de production afin de prévenir le développement de moisissures et de champignons.

Yuzu Pon : Cette sauce est composée de sauce soja traditionnelle et de jus de yuzu un agrume. Elle s'achète dans les épiceries spécialisées.

Sauce soja sucrée : Cette sauce soja est finement sucrée et accompagne salades, poissons, brochettes, etc.

COMMENT CHOISIR ?

Le shoyu, le tamari et la sauce soja ont des utilisations variées; ils peuvent remplacer le sel, conférant aux plats une saveur nouvelle. Ces sauces peuvent servir de marinades ou de trempettes et elles assaisonnent et colorent les aliments. Elles sont toutes désignées pour

donner du goût au tofu, elles en constituent d'ailleurs l'accompagnement minimal traditionnel. On peut leur ajouter divers ingrédients, tels de l'ail, de l'oignon, du gingembre frais, du vinaigre et de l'huile. Le shoyu, le tamari ou la sauce soja sont l'ingrédient de base de nombreuses sauces, dont la sauce teriyaki et la sauce Worcestershire.

QUE FAIRE AVEC ?

Le shoyu et le tamari se conservent au réfrigérateur lorsque la bouteille est entamée. La sauce soja (synthétique) se conserve indéfiniment à la température de la pièce.

COMMENT PRÉPARER ?

La plupart de ces condiments sont très salés, car ils renferment environ 6% de sel (15 ml de tamari contiennent 810 mg de sodium et 15 ml de sauce soja en contiennent 829 mg). Depuis quelques années, on produit des sauces dont la teneur en sel est moins élevée, afin de répondre aux préoccupations des consommateurs qui désirent diminuer leur consommation de sel. Certaines sauces renferment 479 mg de sodium/15 ml. La soif apparaît souvent après l'ingestion d'aliments assaisonnés avec ces condiments, car le corps humain réagit au surplus de sel par un besoin accru de liquide. Le tamari et le shoyu fabriqués selon les méthodes ancestrales possèdent des propriétés identiques au miso et qui sont dues à la fermentation (voir Miso).

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Le shoyu et le tamari se conservent au réfrigérateur lorsque la bouteille est entamée. La sauce soja (synthétique) se conserve indéfiniment à la température de la pièce.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

| | | | | |
|-------------------|--------------|---------------|---------------|---------------|
| calories | protéines | glucide | magnesium | calcium |
| 44 kcal | 4,75 g | 6,30 g | 83,70 mg | 27,30 mg |
| sodium | phosphore | sucre | cuivre | zinc |
| 6 260,00 mg | 155,00 mg | 5,96 g | 0,04 mg | 0,40 mg |
| fer | manganèse | vitamin B1 | vitamin B2 | vitamin B3 |
| 1,72 mg | 0,46 mg | 0,06 mg | 0,14 mg | 3,78 mg |



[Afficher plus](#)

* Source de données : AFSSA

HISTOIRE

Condiment originaire de Chine où elle est connue depuis plus de 2 500 ans, la sauce soja occupe une place de choix dans les cuisines des pays asiatiques. Le shoyu (son appellation en japonais) aurait été introduit au Japon au VII^e siècle par des moines bouddhistes; shoyu et tamari sont des mots japonais. Leur usage s'est imposé dans plusieurs pays, car le Japon est un important pays consommateur et exportateur de ces produits.

Brouillade de tofu [3]

[En savoir plus \[3\]](#)

Rouget mariné façon kabayaki, endives et vinaigrette au miel [4]

[En savoir plus \[4\]](#)

Faux-filet d'agneau mariné à la bière brune [5]

[En savoir plus \[5\]](#)

Porc sichuan [6]

[En savoir plus \[6\]](#)

Poulet huli-huli [7]

[En savoir plus \[7\]](#)

Poulet adobo [8]

[En savoir plus \[8\]](#)

Côtes de porc au bbq [9]

[En savoir plus \[9\]](#)

Salade de crevettes aux agrumes [10]

[En savoir plus \[10\]](#)

Salade de canard au sésame et aux nouilles soba [11]

[En savoir plus \[11\]](#)

Tartare de thon, avocat et chips de taro [12]

[En savoir plus \[12\]](#)



Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15341>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15341>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/brouillade-de-tofu>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/rouget-marine-facon-kabayaki-endives-et-vinaigrette-au-miel>

[5] <https://www.qooq.com/recipes/faux-filet-dagneau-marine-la-biere-brune>

[6] <https://www.qooq.com/recipes/porc-sichuan>

[7] <https://www.qooq.com/recipes/poulet-huli-huli>

[8] <https://www.qooq.com/recipes/poulet-adobo>

[9] <https://www.qooq.com/recipes/cotes-de-porc-au-bbq>

[10] <https://www.qooq.com/recipes/salade-de-crevettes-aux-agrumes>

[11] <https://www.qooq.com/recipes/salade-de-canard-au-sesame-et-aux-nouilles-soba>

[12] <https://www.qooq.com/recipes/tartare-de-thon-avocat-et-chips-de-taro>

[13] <https://www.qooq.com/ingredients/sauce-soja?page=1>

[14] <https://www.qooq.com/ingredients/sauce-soja?page=2>

[15] <https://www.qooq.com/ingredients/sauce-soja?page=3>

[16] <https://www.qooq.com/ingredients/sauce-soja?page=4>

[17] <https://www.qooq.com/ingredients/sauce-soja?page=5>