



< retour

Fruits et légumes

Pousses de soja



Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Gousses et Graines

(Haricots verts...)

Le soja pousse sur une plante fortement ramifiée atteignant de 30 cm à 2 m de haut. Les gousses oblongues de couleur jaune pâle, grise, brune ou noire sont recouvertes d'un doux duvet et mesurent de 3 à 5 cm de long; elles abritent de 1 à 4 graines très dures de couleur variable.

Le haricot frais est cueilli jeune, avant qu'il ne devienne huileux et amidonneux. On le mange

seul ou dans sa gousse. Il sert souvent de légume ou peut être cuisiné comme le haricot séché. Pour l'écosser plus facilement, on peut le blanchir environ 5 min en le plongeant dans de l'eau bouillante, ou on le cuit tout simplement sans l'écosser.

Le soja est excellent dans les mets mijotés; il reste ferme et confère au plat sa saveur de noisette.

Les haricots de soja et l'eau de cuisson ne doivent pas remplir plus du tiers de l'autocuiseur. Les pousses de soja sont une sources importante de protéine végétale et en fait un aliment très plébiscité par les végétarien.

VARIÉTÉS

Les germes de haricot de soja sont prêts à manger après une germination de quelques jours, lorsqu'ils atteignent environ 10 cm de long. Ils sont plus nourrissants et plus savoureux que les germes de haricot mungo. On les utilise de la même façon. Ces germes de soja se consomment légèrement cuits ou crus, au goût. Au Vietnam, les germes de haricot de soja entrent dans la composition des rouleaux du printemps.

COMMENT CHOISIR ?

Vendues aussi sous le nom de germe de soja, les pousses sont vendues en vrac, en sachets en grandes surfaces. En sachet, vérifier la date limite de consommation. Les germes sont aussi vendus en conserves ou confits au vinaigre.

QUE FAIRE AVEC ?

À l'état frais, le haricot de soja contient des facteurs antinutritionnels tels que des inhibiteurs de la trypsine et l'acide phytique. La cuisson et la fermentation neutralisent l'action de ces substances; il est donc particulièrement important de bien cuire les haricots de soja. Les Asiatiques consomment surtout le soja transformé, principalement sous forme de miso, de tamari, de lait et de tofu; les facteurs antinutri-tionnels sont ainsi inactivés. En outre, le soja cuit se digère et s'assimile plus facilement. Le haricot de soja est la seule légumineuse dont on peut extraire un liquide, le «lait de soja» (ou «filtrat de soja»), dont on se sert entre autres pour fabriquer le tofu. Ce haricot peut être consommé non seulement frais ou séché, mais également concassé, germé, rôti, moulu (farine), pressé (voir Huile) et fermenté (voir Miso, Sauce soja, Tempeh). On l'utilise aussi comme substitut de café et on le transforme en protéines texturées, qui remplacent la viande et avec lesquelles on prépare divers autres produits (voir Protéines végétales texturées).

COMMENT PRÉPARER ?

Le haricot séché nécessite au moins 3 h de cuisson, parfois jusqu'à 7 ou 9 h, selon les variétés. Les haricots de soja sont cuits lorsqu'on peut les écraser facilement à la fourchette.

Utiliser un peu plus d'eau que pour les autres légumineuses et veiller à ce qu'il n'en manque pas, car le soja en absorbe beaucoup.

Pour la cuisson à l'autocuiseur, il est nécessaire d'amener les haricots à ébullition dans l'autocuiseur sans couvercle pour enlever l'écume qui se forme, puis de réduire l'intensité et de laisser mijoter. On met alors le couvercle pour cuire sous pression. Lorsque la pression requise est atteinte, on minute le temps requis, soit 30 m pour des haricots de soja ayant subi une période de trempage.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Fraîches, les pousses de soja blanches se conservent 4 à 5 jours au réfrigérateur. En sachet, se référer à la date limite de consommation.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

C'est la plus nourrissante des légumineuses car elle contient plus de protéines et de calories que toutes les autres. Ainsi 250 ml de haricots de soja cuits contiennent autant de protéines que 100 g de viande, volaille ou poisson cuits. De plus, ses protéines sont d'excellente qualité, ses acides aminés étant plus équilibrés, même si la méthionine demeure le facteur limitant. La lysine est présente en abondance, faisant du haricot de soja un complément idéal des céréales, car la lysine constitue le facteur limitant des céréales (voir Théorie de la complémentarité). Les matières grasses sont non saturées à 78%, dépourvues de cholestérol et contiennent de la lécithine. On dit le haricot de soja bénéfique pour le foie et il serait reminéralisant et énergétique. Des études démontrent que les fibres contenues dans les haricots de soja abaisseraient le taux de cholestérol des personnes ayant un taux de cholestérol sanguin élevé, mais auraient peu d'effet chez les personnes ayant un taux de cholestérol sanguin normal. Certaines recherches expérimentales indiquent également que le soja contiendrait plusieurs composés potentiellement anticancéreux, et que la consommation de soja réduirait les risques de cancer du colon. Les haricots de soja sont une excellente source de potassium, de magnésium, de fer et d'acide folique; une bonne source de phosphore, de cuivre, de niacine et de riboflavine; ils contiennent de la vitamine B6, du zinc, de la thiamine et du calcium.

La farine de soja (dégraissée ou non) est une excellente source de potassium, de magnésium, de folacine, de cuivre, de niacine, de fer, de phosphore, de thiamine, de zinc et de vitamine B6, ainsi qu'une bonne source de calcium.

De plus, la farine de soja non dégraissée est une excellente source de riboflavine et une bonne source d'acide pantothénique, tandis que la farine de soja dégraissée est une excellente source d'acide pantothénique et une bonne source de riboflavine.

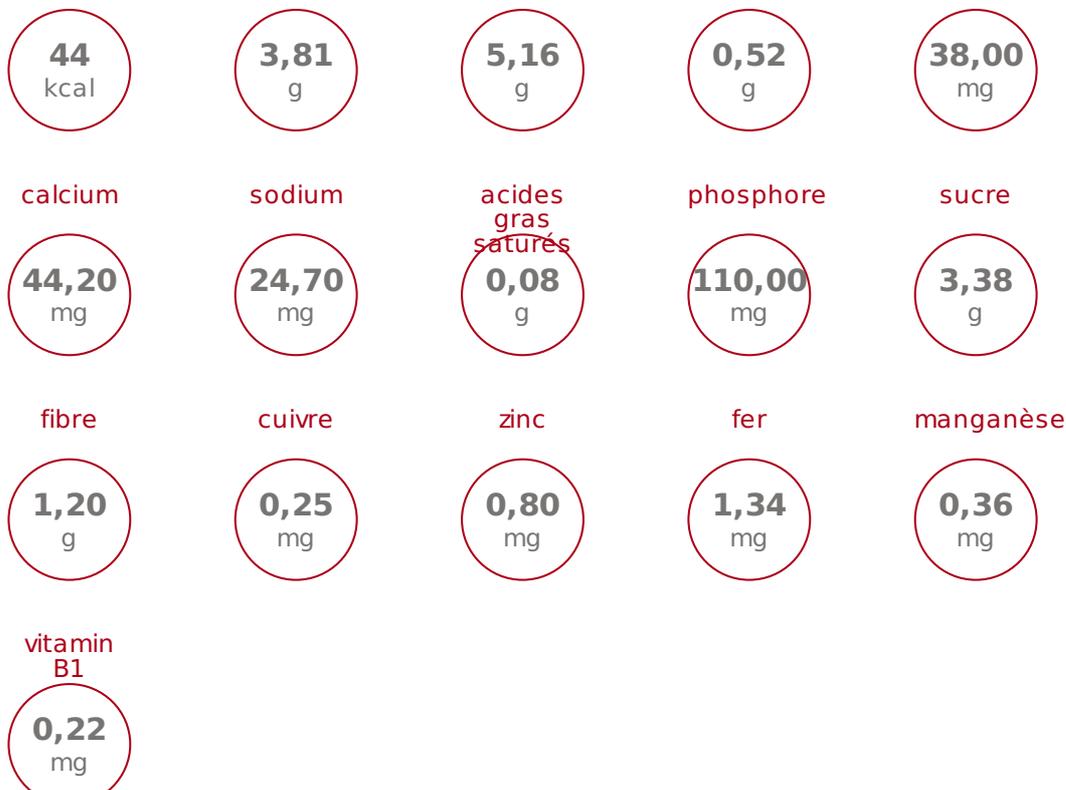
calories

protéines

glucide

lipide

magnesium



[Afficher plus](#)

* Source de données : AFSSA

HISTOIRE

Fruit d'une plante annuelle originaire de l'Asie de l'Est, probablement de Mandchourie, le soja pousse mieux dans les pays chauds mais il croît aussi dans les régions chaudes des pays tempérés. Les francophones d'Amérique du Nord nomment cette légumineuse «soja» alors que ceux de l'Europe la nomment «soja». Le terme «soja» est inspiré de l'anglais soy, lui-même emprunté au japonais, tandis que le terme «soja» s'inspire de l'allemand. La culture du soja est ancienne en Asie, particulièrement en Corée, en Mandchourie, au Japon et en Chine. Cultivé en Chine depuis 13 000 ans, c'est l'un des premiers aliments à être cultivés par l'être humain. Les Chinois considéraient le soja comme un des cinq grains de vie, avec le riz, l'orge, le blé et le millet. La culture du soja ne fut introduite en Europe qu'au xvii e siècle par un botaniste allemand. Introduit aux États-Unis au début du xix e siècle, la culture intensive du soja ne débuta que dans les années 30. Les Américains sont aujourd'hui les plus importants producteurs de soja, avec près de 50% de la production mondiale, suivis du Brésil, de la Chine, de l'Argentine, de l'Inde et de l'Italie. En Orient, la Chine demeure le principal producteur; le Japon importe plus de soja que tout autre pays. Les États-Unis ont créé une industrie puissante et florissante; on transforme le soja en huile (à l'origine de la mise au point de la margarine, substance créée lors de recherches pour trouver un débouché pour l'huile produite en abondance), le résidu de pressage (tourteau) sert à nourrir le bétail.

Soba bowl façon bobun [3]

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

Canard laqué revisité [4]

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

Salade thaï [5]

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

Bo bun de poulet [6]

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

Boulettes de riz au soja épicé [7]

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

Rouleaux de printemps aux fruits du mendiant [8]

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

Filet mignon de porc au nori chop suey de légumes [9]

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

Couscous asiatique [10]

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

Pois gourmands sautés au wok [11]

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

Salade de gambas aux agrumes et pousses de soja [12]

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

- [1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15588>
- [2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15588>
- [3] <https://www.qooq.com/recipes/soba-bowl-facon-bobun>
- [4] <https://www.qooq.com/recipes/canard-laque-revisite>
- [5] <https://www.qooq.com/recipes/salade-thai>
- [6] <https://www.qooq.com/recipes/bo-bun-de-poulet>
- [7] <https://www.qooq.com/recipes/boulettes-de-riz-au-soja-epice>
- [8] <https://www.qooq.com/recipes/rouleaux-de-printemps-aux-ruits-du-mendiant>
- [9] <https://www.qooq.com/recipes/filet-mignon-de-porc-au-nori-chop-suey-de-legumes>
- [10] <https://www.qooq.com/recipes/couscous-asiatique>
- [11] <https://www.qooq.com/recipes/pois-gourmands-sautes-au-wok>
- [12] <https://www.qooq.com/recipes/salade-de-gambas-aux-agrumes-et-pousses-de-soja>