



< retour

Epicerie

Vermicelle(s) de soja



Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Pâtes

Poids moyen : 50g

Le vermicelle de soja est élaboré à partir de farine de mungo (également appelé soja vert). Il se présente sous la forme de longs filaments visqueux et transparents. Ils sont très utilisés dans les soupes.

Les vermicelles de soja sont parfaits pour compléter soupes, plats cuisinés au wok...

VARIÉTÉS

Les nouilles à base de farine de haricot mungo sont transparentes et habituellement disponibles en paquet de 100 g. Elles doivent être mises à tremper dans de l'eau tiède ou chaude environ 10 min avant d'être ajoutées à une préparation, sauf à une soupe. Elles absorbent une quantité appréciable de liquide à la cuisson.

COMMENT CHOISIR ?

Les vermicelles de soja sont vendus en sachets en grandes surfaces au rayon des produits exotiques.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

A conserver à température ambiante et dans un endroit sec.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

calories	protéines	glucide	lipide	magnesium
345 kcal	0,20 g	84,50 g	0,20 g	9,60 mg
calcium	sodium	phosphore	sucre	fibres
25,20 mg	0,02 mg	40,00 mg	2,00 g	2,30 g
cuivre	zinc	fer	manganèse	vitamin B1
1,00 mg	1,00 mg	1,00 mg	1,00 mg	0,05 mg
vitamin B2				
0,05 mg				

[Afficher plus](#)

* Source de données : AFSSA

HISTOIRE

L'apparition des nouilles en Asie remonte à plus de 2 000 ans; les Chinois les consommaient

déjà deux siècles avant notre ère. Dans la partie nord de la Chine, on consomme surtout des nouilles de blé car la culture de cette céréale y est répandue, alors qu'au Sud on consomme plutôt des nouilles de riz. Aujourd'hui encore, les nouilles demeurent une des composantes essentielles de la cuisine asiatique.

Nems de porc [3]

[En savoir plus](#) [3]

Bami [4]

[En savoir plus](#) [4]

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15755>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15755>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/nems-de-porc>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/bami>