



< retour

*Epicerie*

# Lécithine de soja



Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

## CARACTÉRISTIQUES

**Saisonnalité :**



**Type :** Emulsifiants et acidifiants

La lécithine de soja, proposée sous forme de poudre, est un émulsifiant végétal issu des graines de soja.

## VARIÉTÉS

En tant qu'aide culinaire, la lécithine est utilisée dans certaines recettes de machine à pain

pour améliorer l'aération de la pâte. augmente le volume du pain, rend la mie plus molle et douce et augmente la durée de conservation du pain.

Elle entre dans la préparation de certaines recettes de cuisine moléculaire : écumes, espumas, etc.

## QUE FAIRE AVEC ?

Dans les mousses de type écume : elle s'utilise à 2 g (1 grosse cuillère à café) pour 250 à 300 g. Pour obtenir un effet moussant fort, agiter la préparation liquide avec un mixer à pied plongeant de haut en bas en incorporant un maximum d'air. L'ajout d'une pointe d'huile améliore encore cet effet. Pour les pâtes à pain : la lécithine s'utilise à 2g (1 grosse cuillère à café) pour 400g de pâte. Au quotidien : profitez des ses qualités

## VALEURS NUTRITIVES (pour 100g\*)

La lécithine de soja contient naturellement des éléments nutritifs bénéfiques à la santé. Elle est riche en lipides, protides et vitamine E (un puissant anti-oxydant). Elle a la propriété de solubiliser les corps gras dans le sang, dont le cholestérol, empêchant ainsi leur dépôt sur les artères.

calories



glucide



lipide



\* Source de données : AFSSA

## écume d'huile d'olive [3]

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

---

### Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/16045>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/16045>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/ecume-dhuile-dolive>