

« Goûte, mange, bouge »

La newsletter qui vous propose des recettes simples et rapides,
des astuces et des idées sorties pour toute la famille

Le soja, une petite graine qui fait débat

Passeport santé du soja ou soya

Famille - Fabacées

Origine : Asie

Saison - Disponible toute l'année mais se récolte en fin d'été

Principaux pays producteurs : Etats-Unis, Brésil et Argentine

Conservation - 12 mois au frais et au sec pour les graines secs, sauce ou miso
1 à 2 semaines au réfrigérateur pour les boissons, tofu, natto ou tempeh

Comment bien choisir la graine - Préférez des fèves lisses, intactes, de couleurs éclatantes et pas germées

Caractéristiques - Riche en protéines végétales (possède tous les acides animés essentiels)
Pas de cholestérol ni de lactose
Riche en acide gras mono insaturé et polyinsaturé
Riche en fer, zinc et calcium
Contient des phyto-œstrogènes



Alternative intéressante aux produits carnés, le soja, de par ses nombreux dérivés, offre de multiples façon de déguster cette légumineuse.

Mousse au chocolat facile et légère

Ingrédients pour 4 personnes

220 g de tofu soyeux

120 g de chocolat noir pâtissier

1 pincée de vanille moulue



Faire fondre le chocolat au bain-marie.

Ajouter le tofu soyeux égoutté, ainsi que la vanille, et bien battre au fouet jusqu'à obtenir un mélange lisse et homogène.

Placer au réfrigérateur 30 minutes avant de déguster.



Grâce aux différents dérivés du soja, il est maintenant facile de remplacer les œufs dans une recette : tofu, jus de soja, etc.

Le soja et ses dérivés

Arriverez-vous à relier chaque image avec son descriptif ? A vous de jouer...



A—Le Tofu



B—Le tempeh



C—Le jus de soja



D—Le miso



E—Le natto

1— Condiment japonais à base de pâte de soja fermenté, il est principalement utilisé dans la soupe. C'est une excellente alternative au cube bouillon.

2— Spécialité japonaise gluante et très odorante à base de haricots de soja fermentés. Il est consommé comme accompagnement du riz nature, notamment au petit-déjeuner.

3— Originaire d'Indonésie, il a un goût de champignons, de noix et de levure. Il se cuisine en tranche, généralement frit ou comme le tofu.

4— Aliment d'origine chinoise, il est le résultat du caillage du jus de soja. Considéré comme le « fromage » de soja, il se cuisine de nombreuses manières et se présente sous différentes formes.

5— Boisson végétale à base de soja riche en protéines végétales. Appelées à tort « lait » de soja, ces boissons sont souvent enrichies en calcium.

Le soja : allié ou ennemi de notre santé ?

Il est important de rappeler que le soja fait parti de la liste des 14 aliments responsables d'allergie. A ce titre, il convient, avant de substituer tout aliment par du soja, d'en parler avec votre médecin.

Les autorités sanitaires (ANSES) déconseillent tous les aliments à base de soja avant l'âge de 3 ans. Pour les adultes, il est recommandé de ne pas dépasser quotidiennement 1 mg par kilo de poids corporel d'isoflavones (phyto-œstrogènes contenus dans le soja).

Très controversé par sa teneur en isoflavones, qui perturberaient le système endocrinien, de nombreuses études semblent rassurantes quand à la consommation de cette graine.

Retenons que le soja possède de nombreuses qualités nutritionnelles, notamment par sa teneur en protéines végétales. Il a donc sa place dans notre alimentation. Toutefois, au même titre que de nombreux autres aliments, il est important de ne pas en abuser.

Et si les bonnes résolutions étaient pour cette rentrée ?

Les vacances d'été sont terminées, le farniente laisse place à la reprise du travail...

Et si on tenait nos chères résolutions prises au 1^{er} janvier,
à savoir, reprendre une activité physique ?

Venez découvrir lors de la Fiest'Assos du samedi 8 septembre toutes les possibilités qu'offrent les nombreuses associations sportives de notre ville.

MAIRIE DE SAINT MARTIN DE CRAU

« Ma ville bouge, moi aussi »

Septembre 2018—N°45



Retrouvez nous sur le site
de la Ville :

www.saintmartindecrau.fr