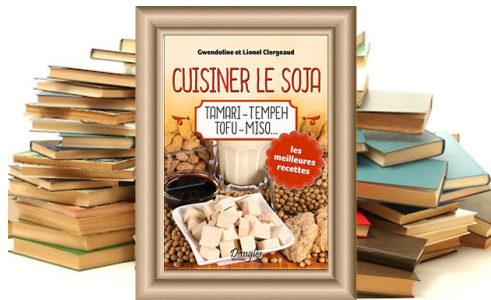




## Cuisiner le soja - Tamari - Tempeh - Tofu - Miso... Clergeaud Gwendoline & Lionel



### **L'industrie alimentaire porte un intérêt croissant aux protéines végétales et au soja en particulier.**

Mais quelle doit être la place du soja dans notre alimentation ? La fève de soja jaune n'est pas comestible crue et présente aussi certains inconvénients quand elle est cuite. De plus, les produits proposés à la vente sont de qualité très inégale. Pour bénéficier des précieuses protéines et autres principes nutritifs du soja, il faut l'utiliser comme le font les peuples d'Extrême-Orient depuis des millénaires, en incluant dans notre ration alimentaire ses sous-produits. Obtenus par broyage (farine), par pression (huile), par fermentation (natto, miso, shoyu, tamari, tempeh), par chauffage et caillage (lait, okara, tofu) et par germination, les différentes formes du soja nous apportent alors un maximum d'éléments nutritifs. Les auteurs, après avoir fourni toutes les caractéristiques, indications nutritives et conseils diététiques utiles sur ces ingrédients issus du soja, proposent de nombreuses recettes, toutes plus délicieuses les unes que les autres.

**Editeur:** Editions Dangles

**Nbres de pages:** 174 pages

**prix:** 12,00 euros

www.herault-tribune.com  
Pays : France  
Dynamisme : 43



[Visualiser l'article](#)



Libre- Livre - Hérault-Tribune