



Le soja en cuisine, mode d'emploi



Retrouvez conseils et recettes dans un ouvrage consacré au soja.
© Thinkstock

L'industrie alimentaire porte un intérêt croissant aux protéines végétales et au soja en particulier. Mais quelle doit être la place de ce dernier dans notre alimentation ? C'est la question à laquelle répondent Gwendoline et Lionel Clergeaud dans un petit ouvrage entièrement dédié à cette céréale. 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, c'est-à-dire en incluant ses sous-produits dans notre ration alimentaire. 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, proposent de nombreuses recettes, toutes délicieuses.

• **Cuisiner le soja**, de Gwendoline et Lionel Clergeaud, éditions Dangles, 12 €