

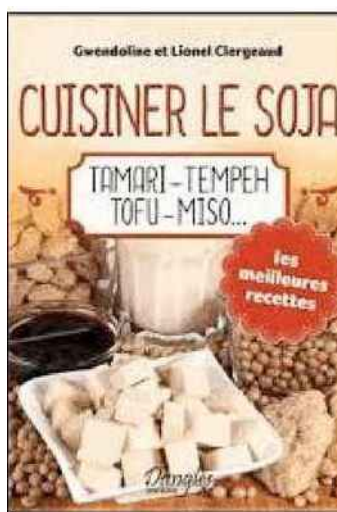


Le soja à toutes les sauces

Les pays à haut niveau de vie commencent à se pencher sérieusement – essentiellement pour des raisons économiques – sur le problème des protéines végétales et du soja en particulier. Mais quelle doit être la place de celui-ci dans notre alimentation ? s'interrogent les auteurs de cet ouvrage dans leur introduction. Pour eux, la valeur nutritive du soja est indéniable, à condition toutefois de ne pas provenir d'OGM et de ne pas être altérée par certains traitements ainsi que diverses manipulations visant à obtenir de nombreux sous-produits à partir de la fève.

Pour bénéficier de ses protéines et de ses autres principes nutritifs, il suffit de l'utiliser comme on le fait depuis des millénaires en Extrême-Orient, en incluant dans notre ration alimentaire l'ensemble des sous-produits du soja.

Ainsi, après un éclairage sur l'histoire du soja, ses propriétés et sa culture, les auteurs présentent de nombreuses recettes à base de fèves de soja, d'édamame (fève de soja fraîche), de farine et de protéines de soja, de germes de soja, d'huile de soja, de lait de soja, de natto, d'okara, de tofu, de miso, de tamari, de shoyu et de tempeh.



Des recettes et des conseils autour du soja et de ses dérivés. Photo DR