



Cuisiner le soja

L'industrie alimentaire porte un intérêt croissant aux protéines végétales et au soja en particulier. La fève de soja jaune n'est pas comestible crue et présente aussi certains inconvénients quand elle est cuite. 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, 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.

Cuisiner le soja - Gwendoline – Lionel Clergeaud - Editions Dangles

