

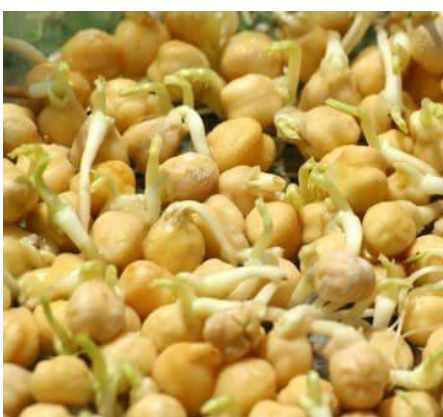
## SOJA - germes

Le soja est une plante qui appartient à la famille des légumineuses. Les graines de **soja** sont naturellement riches en protéines et matières grasses. Elles sont utilisées pour produire de l'huile, des aliments non fermentés (tofu et lait de soja) et fermentés tels que la sauce soja, le natt et le tempeh. La graine de soja contient des composants toxiques pour l'homme. C'est pourquoi, elle ne doit jamais être consommée crue.

Prétrempage des semences (heures)	Rinçage par jour	Jours de production	Rendement (ratio/poids)
2-12	2-3	2-6	2 : 1



**Semences**



**Germes / 2 jours**



**Germes / 6 jours**

**Goût** Un goût neutre qui permet de les ajouter dans tous les plats.

**Aspect** Semences rondes de couleur beige.

**Nutriment** Leur haute teneur en protéines, leur excellente valeur nutritionnelle et leur polyvalence font des fèves de soya un aliment de choix dans une alimentation saine.

**Utilisation** Si on choisit de faire germer le soja, il faudra le passer à la vapeur ou le blanchir à 40° avant de le consommer. Faites-les cuire et utilisez-les dans les soupes, les salades de légumineuses, les ragoûts et les chilis.

**Note :** Ce qu'on appelle "pousse de soja" est en fait la pousse des graines de haricots mungo (*Vigna radiata*). Le surnom de "soja vert" pour *Vigna radiata* prête à confusion.