

## Différentes préparations à base de soja

PRODUIT	MODE DE FABRICATION	INTÉRÊTS	UTILISATION
<b>Miso</b> Pâte de soja (éventuellement accompagnée de céréales).  Variétés de miso : Le <b>hatcho miso</b> , (100 % soja) fruit d'une très longue fermentation. Le <b>shiro miso</b> (riz, soja) miso jeune. Le <b>miso d'orge</b> (orge, soja), le plus populaire au Japon. Le <b>miso de riz</b> (riz, soja).	Longue fermentation traditionnelle (12 à 30 mois), à l'aide d'une bactérie ( <i>aspergillus orizae</i> ), puis ajout d'eau et de sel marin.	Riche en protéines, fibres, minéraux et vitamines B. Pauvre en matières grasses. Peu calorique.  Le hatcho miso contient 80 % de protéines en plus et 20 à 25 % de sel en moins que les autres miso.	Sauces froides et chaudes, soupes, cocottes de légumes, accompagnement de viandes... Utilisation proche de celle du natto. Toujours l'ajouter après cuisson. Le miso se conserve très longtemps.  Les saveurs et arômes varient en fonction des variétés de miso :  Le hatcho miso a un goût prononcé et légèrement salé.  Le shiro miso, miso jeune se caractérise par un goût très doux, presque sucré.  La saveur du miso d'orge est plus arrondie.  Le miso de riz possède le goût le plus profond et salé.
<b>Natto</b>	Fermentation traditionnelle.  Les graines de soja sont cuites à la vapeur puisensemencées avec une bactérie ( <i>Bacillus natto</i> ). L'ensemble est placé à une température de 40-43° C pendant environ 18 heures.	Idem miso. Faible teneur en sodium, il peut donc être consommé en cas de régime hyposodé.	Dans les soupes, les céréales, les légumes cuits, les shusis...  Pour une sauce salade, il peut se mélanger à du vinaigre de riz ou du citron, et de l'huile. Produit frais : après sa fabrication, le natto est conservé au réfrigérateur, il se consomme dans les 15 jours à 3 semaines.
<b>Shoyu</b> Sauce de soja et froment	Fermentation traditionnelle. Le Shoyu est issu de blé complet, de fèves de soja entières, d'eau, de sel marin et de moisissures naturelles ( <i>aspergillus orizae</i> ).	Son utilisation à la place du sel permet de réduire le taux de sel dans les préparations en renforçant leur goût naturel.	Dans les sauces chaudes et froides, les bouillons, sur les légumes, les céréales...  Conservation à l'abri de la lumière et de la chaleur. Après ouverture, le produit se conserve plusieurs mois.
<b>Tamari</b> Sauce de soja	Fermentation traditionnelle. Idem shoyu mais ne contient pas de blé.	Idem Shoyu.  Convient aux personnes allergiques au gluten.	Même utilisation que le Shoyu. Son goût est plus prononcé que celui-ci. Il est plus adapté aux marinades (tofo, poisson, poulet).  Conservation : idem Shoyu.
<b>Tempeh</b> Aliment traditionnel indonésien	Fermentation traditionnelle.  Les fèves de soja sont cuites puisensemencées avec une culture de champignons microscopiques ( <i>Rhizopus oligosporus</i> ). On obtient ainsi, après 24 à 36 heures, une pâte assez dure.	19 % de protéines, (présence des acides aminés essentiels). Riche en isoflavones, en lécithine, en nutriments assimilables : vitamines du groupe B, minéraux (fer, calcium) et fibres alimentaires. Digeste, ne contient ni gluten ni cholestérol.	Comme base protéique, avec des légumes, des céréales, dans les soupes, salades, en brochettes, dans les farces, les gratins...  Présente parfois des petites taches noirâtres tout à fait inoffensives, car ce ne sont que des résidus du champignon utilisé pour la fermentation.
<b>Tonyu</b> Boisson au soja non traditionnelle	Les graines sont triées, dépelliculées et bfoyées avec de l'eau. La purée ainsi obtenue est cuite puis filtrée afin de séparer les fibres du soja (okara). Le Tonyu obtenu (ou «lait» de soja) est à nouveau cuit pour garantir une parfaite digestibilité.	0 % lactose – 0 % cholestérol. Alternative végétale aux laits animaux.	En boisson, pour la cuisine.  Ne pas donner aux nourrissons.
<b>Tofu</b>	Obtenu à partir de tonyu que l'on fait cailler (non fermenté) à environ 84 °C par l'ajout de nigari (chlorure de magnésium, extrait du sel de mer). Le caillé est ensuite égoutté puis pressé.	12 à 15 % de protéines. Riche en phosphore, calcium, fer magnésium. Contient de la lécithine. Peu calorique : 87 Kcal/100 g. Faible teneur en sel	Soupes, salades, tartes, desserts, gratins, farces... Pour relever son goût un peu fade, le couper en dés et le faire mariner dans du Tamari et éventuellement des herbes et des épices.  Si le sachet n'est pas utilisé en une seule fois, placer le Tofu restant dans un bol rempli d'eau (pour éviter l'oxydation), au frais. Changer l'eau tous les jours (7 jours).
<b>Yaourt</b>	Même mode de fermentation que les yaourts classiques.	100 % végétal. Digeste. L'intérêt varie en fonction de la qualité des ferments utilisés.	
<b>Crème cuisine</b>	Préparation culinaire non fermentée.	100 % végétale. Très légère.	À la place de la crème liquide de vache dans de nombreuses préparations : sauces, soupes, gratins, avec des pâtes, quiches, gâteaux...
<b>Crème dessert</b>	Préparation culinaire non fermentée.	Arômes naturels, 100 % végétaux. Moins calorique qu'une crème dessert traditionnelle (<100 kcal par portion).	
<b>Protéines texturées</b>	Procédé industriel à haute température.	À éviter à cause de la dénaturation des structures moléculaires des protéines et lipides.	