

LE SOJA ET SES DÉRIVÉS



De par leurs nombreux atouts, le soja et ses dérivés doivent **intégrer une alimentation courante**. Ces aliments conviennent particulièrement aux intolérants au lactose, aux personnes allergiques aux protéines du lait de vache ou ayant un excès de cholestérol. Néanmoins, selon l'Agence Nationale de Sécurité Sanitaire de l'Alimentation, de l'Environnement et du Travail (ANSES), les aliments à base de soja sont **contre-indiqués pour les enfants de moins de 3 ans ainsi que pour les femmes enceintes et allaitantes**.

QUELLE EST LEUR COMPOSITION NUTRITIONNELLE ?



Fabriqués à partir de la graine entière de soja par des procédés simples et naturels, ces aliments restituent de nombreux avantages nutritionnels :

- **Apport en protéines végétales de bonne qualité** : on ne dénombre que deux facteurs limitant (acides aminés essentiels non retrouvés dans l'aliment) : la méthionine et la cystéine. De plus, la consommation de soja permet d'équilibrer le rapport protéines animales/protéines végétales qui est bien trop souvent élevé.
- **Profil lipidique avantageux** : les aliments au soja sont pauvres en acides gras saturés et contiennent naturellement des acides gras essentiels. Cela contribue alors à contrebalancer les apports souvent excessifs de notre alimentation. De plus, le rapport oméga 6/oméga 3 est < 7 ce qui prouve la qualité lipidique de ces produits. Ainsi, ils participent à la prévention des maladies cardiovasculaires en diminuant le LDL-cholestérol (mauvais) et en augmentant le HDL-cholestérol (bon).
- **Alternative aux allergènes** : le soja ne contient pas de lactose (sucre issu du lait de vache).
- **Présence d'isoflavones** : effet préventif contre l'ostéoporose. Il s'agit de la destruction de la trame protéique de l'os, liée à l'âge.
- **A l'étude** : prévention des cancers du sein et de la prostate.

QUELLE EST LA PLACE RECOMMANDÉE ?

Il est important de commencer la journée avec un **petit déjeuner complet et le soja s'intègre parfaitement dans ce cadre** : laits ou yaourts au soja, pur ou combinés avec des céréales ou des fruits frais.

De plus, **introduire au moins une fois par semaine les alternatives à la viande permet de varier l'alimentation**.

RECETTE : TOFU GRILLÉ ET SA SAUCE AU CURRY

Ingrédients pour 3 personnes

- 250 g de tofu
- 400g de nouilles chinoises
- 2 oignons
- 15 cl de crème fraîche liquide
- 1 cuillère à café de curry en poudre
- Sauce soja

Préparation



- Faire revenir les oignons émincés dans de l'huile
- Ajouter la crème fraîche et le curry
- Couper le tofu en fines tranches
- Faire tremper le tofu dans de la sauce soja pendant 10 minutes
- Faire griller à feu vif les tranches de tofu, en saupoudrant de curry
- Cuire les nouilles chinoises
- Servir en disposant les nouilles et les tranches de tofu puis napper avec la sauce

ET CHEZ ECOLOGIA ALORS ?

Ecologia récence une large gamme de produits dérivés du soja : **boisson, sauce, yaourt, steak, galette et plats cuisinés**.

Les marques représentées sont : **Sojade®, SOY®, Provamel®, Bonneterre®, Lima®**.



Croc Tofou « Shitaké & Gingembre »
2,94 €



Tofou Soyeux
2 * 120g
1,94 €



Boisson soja nature
1 L
1,27 €