

# Comment utiliser les graines de soja à la cuisine

Auteur : Renate Schemp

Box 90612

Luanshya

Zambie

Traduction : SECAAR

Service Chrétien d'Appui à l'Animation Rurale

06 BP 2037

Abidjan 06 Côte d'Ivoire

Tél et Fax : 00225-48.71.05

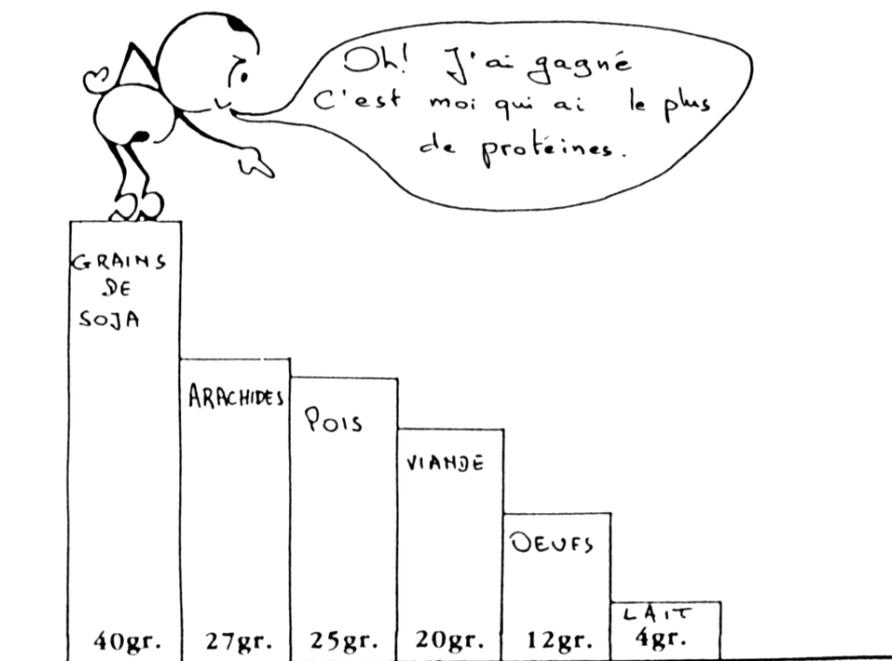
<b>COMMENT UTILISER LES GRAINES DE SOJA A LA CUISINE</b>	<b>1</b>
<b>POURQUOI LE SOJA ?</b>	<b>2</b>
<b>PRINCIPES DE BASE POUR PREPARER LE SOJA</b>	<b>3</b>
<b>Farine de soja</b>	<b>4</b>
<b>Beignets au soja</b>	<b>5</b>
<b>Cakes au Soja</b>	<b>6</b>
<b>Porridge de soja.</b>	<b>8</b>
Avec de la farine cuite.	8
Avec de la farine de soja non cuite.	9
<b>Goûter au soja.</b>	<b>10</b>
<b>Sauce de légumes et de soja.</b>	<b>11</b>
<b>Lait de soja.</b>	<b>12</b>
<b>Café de soja.</b>	<b>14</b>
<b>Comment cultiver le soja.</b>	<b>15</b>

## POURQUOI LE SOJA ?

Aujourd'hui, beaucoup de personnes à travers le monde ont à faire face à ce problème important : comment contrôler la malnutrition ?

La malnutrition est un grand danger pour l'humanité et spécialement pour les enfants en croissance qui ont besoin de beaucoup de protéines et de graisses dans leur nourriture quotidienne. Cela provient des coûts très élevés des protéines animales que beaucoup de familles ne peuvent pas acheter.

Un des moyens de résoudre ce problème est l'utilisation des graines de soja qui ont les protéines végétales les moins chères et les plus équilibrées. Elles améliorent la santé, la croissance et le développement de votre famille, spécialement des enfants dès qu'ils en consomment.



1. le soja est composé des éléments suivants :
2. les graines de soja ont les protéines végétales les plus équilibrées.
3. 100g de soja peuvent suffire aux besoins quotidiens en protéine pour une personne.
4. les graines de soja sont les protéines les meilleures marché à produire ou à acheter.
5. Le soja peut être préparé de différentes manières telles que :
  - le lait de soja, la farine de soja qui peut être ajoutée à la bouillie de maïs ou de sorgho ainsi qu'au pain; le café de soja, les sauces de soja, les beignets de soja et encore de bien d'autres manières.
6. Le soja peut être produit facilement par les cultivateurs.
7. Le soja peut être stocké pendant 2 à 3 ans, sans produits chimiques et sans pertes de valeur.
8. Le soja complète la valeur nutritionnelle du maïs, du sorgho, du riz et du blé. Une nourriture à base de maïs et de blé est de très haute valeur.

## PRINCIPES DE BASE POUR PREPARER LE SOJA

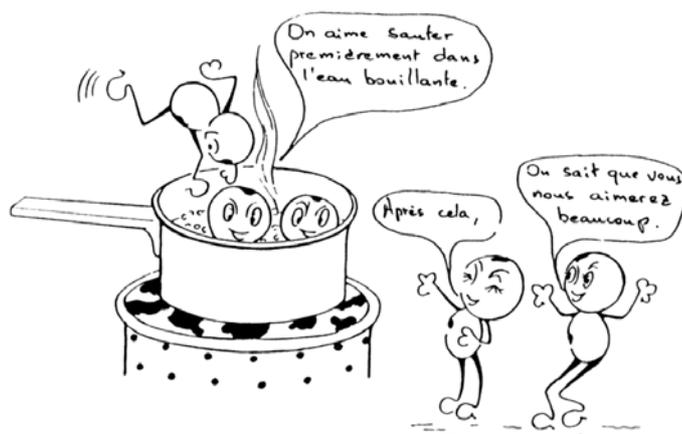
Dans toutes les préparations de soja, vous devez toujours vous rappeler ce qui suit :

1. Nettoyez les graines de soja à la main. Ne jamais laver ou tremper des graines de soja qui n'ont pas *cuit*.
2. Mettre les graines de soja non lavées (même les graines cassées) dans de l'eau en ébullition. Assurez-vous que l'eau n'arrête pas de bouillir. Laissez bouillir les graines pendant 30 minutes. Une tasse de soja pour 4 tasses d'eau.

(Ce n'est pas nécessaire de bouillir les graines pendant des heures et ça ne va pas les attendrir).

3. Retirez le soja du feu, jetez l'eau et maintenant lavez-le avec de l'eau froide et propre.

N.B. La peau des graines de soja contient des protéines et des vitamines. Il ne faut donc pas l'enlever. Lorsqu'elle aura été moulue avec la graine, elle ne vous dérangera pas.



### **Attention !!!**

NE JAMAIS METTRE LES GRAINES DE SOJA EN CONTACT AVEC DE L'EAU FROIDE AVANT QU'ELLES N'AIENT ETE BOUILLIES, SINON ELLES AURONT UNE ODEUR ET UN GOUT TRES MAUVAIS QUE VOUS NE POURREZ PLUS ENLEVER.

SI VOUS EVITEZ CETTE ERREUR, VOUS APPRECIEREZ ENORMEMENT TOUTES LES PREPARATIONS A BASE DE SOJA.



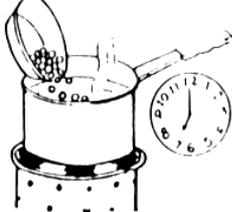
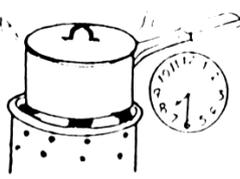
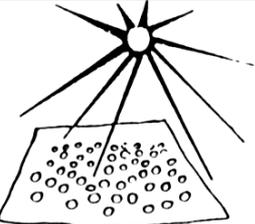
POUR OBTENIR LA VALEUR ALIMENTAIRE LA PLUS ELEVEE DU SOJA, VOUS DEVEZ LE CUIRE AU MOINS 30 MINUTES. PAR CONSEQUENT, NE FAITES PAS FRIRE DU SOJA QUI N'A PAS CUIT.

## Farine de soja



**Ingrédients :** graines de soja

**Méthode :** commencez votre préparation tôt le matin pour obtenir de la farine bien sèche.

 <p>1. Nettoyez les graines à la main,</p>	 <p>2. Versez les graines dans l'eau bouillante,</p>	 <p>3. Laissez les bouillir durant trente minutes,</p>	 <p>4. Jetez l'eau de cuisson et lavez les graines dans de l'eau propre,</p>
 <p>5. Faites sécher les graines de soja au soleil,</p>	 <p>6. Pilez les graines sèches ou faites les moudre au moulin,</p>	 <p>7. Tamisez pour obtenir la farine,</p>	 <p>8. Mettez la farine dans un récipient fermé et utilisez-la selon vos besoins.</p>

## Beignets au soja



### Ingrédients :

- 1 tasse de farine de soja cuite
- 1 tasse de farine de maïs
- 4 cuillères à soupe de sucre
- sel et huile pour frire

### Méthode :

Utilisez la farine de soja préparée selon la méthode de la page ...

<p>1. Mélangez les différents ingrédients,</p>	<p>3. Ajoutez de l'eau pour faire la pâte,</p>
<p>4. Avec la pâte, faites de petites boules, et,,</p>	<p>4. Mettez frire ces boules dans de l'huile très chaude jusqu'à ce qu'elles soient brunes de chaque côté.</p>

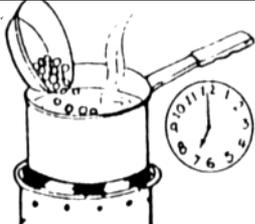
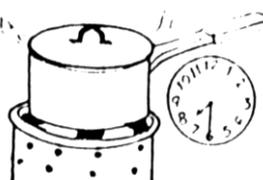
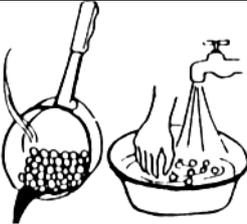
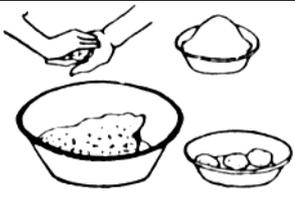
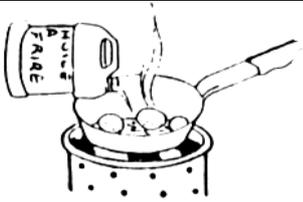
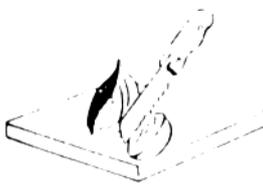
## Cakes au Soja



### Ingrédients :

- 1 tasse de graines de soja,
- 1 œuf,
- 3 cuillères à soupe de farine de manioc ou de maïs,
- 2 cuillères à soupe de sucre, sel,
- huile à frire.

Méthode :

		
<p>1. Nettoyez les graines à la main.</p>	<p>2. Versez les graines de soja dans de l'eau bouillante.</p>	<p>3. Laissez-les bouillir 30 minutes sans interruption.</p>
		
<p>4. Jetez l'eau et lavez les graines dans de l'eau propre.</p>	<p>5. Pilez les graines de soja pour qu'elles soient bien écrasées.</p>	<p>6. Ajoutez 1 œuf, du sucre et du sel. Mélangez le tout.</p>
		
<p>7. Pour pétrir, ajoutez de la farine de manioc ou de maïs ; ainsi les boules ne se casseront pas.</p>	<p>8. faites frire les boules dans de l'huile très chaude pour qu'elles deviennent dorées de chaque côté.</p>	<p>9. Option : au lieu d'utiliser du sucre, vous pouvez utiliser du sel et des oignons.</p>

## Porridge de soja.

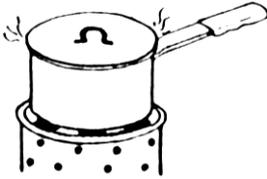
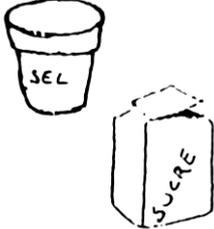
Avec de la farine cuite.



### Ingrédients :

- 3 cuillères à soupe de farine de soja cuite
- 1 tasse de farine de maïs
- 2-3 tasses d'eau
- sel et sucre

### Méthode :

		
<p>1. Utilisez de la farine de soja cuite (voir recette)</p>	<p>2. Mélangez les farines de maïs et de soja, ajoutez de l'eau pour faire de la pâte.</p>	
		
<p>3. Mettez la pâte dans l'eau bouillante en remuant pour éviter qu'elle fasse bloc et que le porridge colle au fond de la casserole.</p>	<p>4. Laissez cuire le porridge durant vingt minutes.</p>	<p>5. Ajoutez le sel et le sucre selon votre goût.</p>

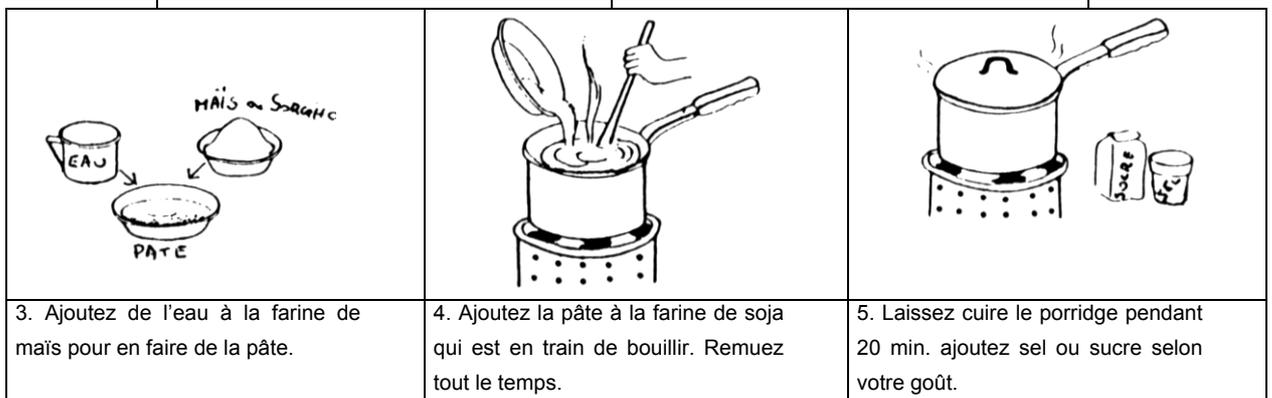
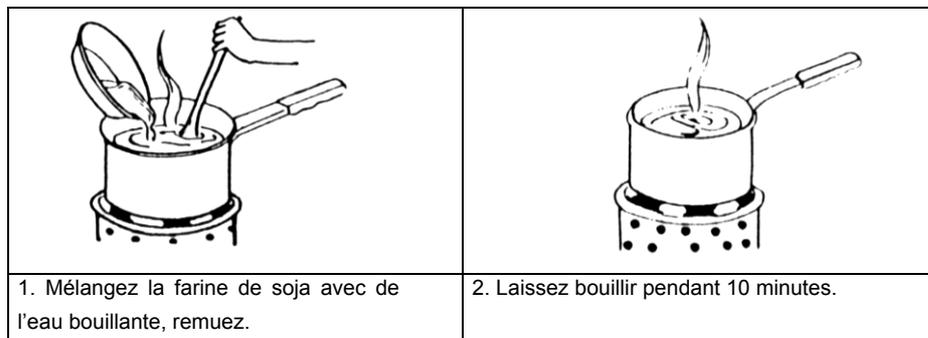
## Avec de la farine de soja non cuite.



### Ingrédients :

- 3 cuillères à soupe de farine de soja non cuite,
- 1 tasse de farine de maïs ou de sorgho,
- 2-3 tasses d'eau,
- sel et sucre.

### Méthode :



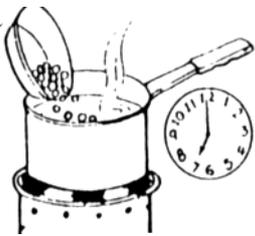
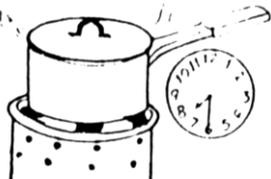
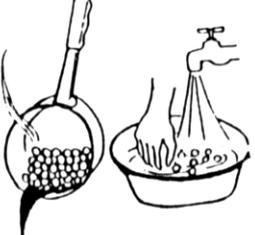
## Goûter au soja.



### Ingrédients :

- 1 tasse de graines de soja
- sel, huile à frire

### Méthode :

		
<p>3. Ajoutez de l'eau à la farine de maïs pour en faire de la pâte.</p>	<p>2. Versez les graines de soja dans de l'eau bouillante.</p>	<p>3. Laissez-les bouillir 30 minutes sans interruption.</p>
	<p>4. Jetez l'eau de cuisson et lavez les graines dans de l'eau propre. Les peaux des graines contiennent des protéines et des vitamines. Il faut donc les garder.</p>	

		
<p>3. Faites frire les graines de soja dans de l'huile pour qu'elles deviennent dorées.</p>	<p>4. Enlevez l'huile.</p>	<p>5. Saupoudrez avec du sel ou du sucre et servez.</p>

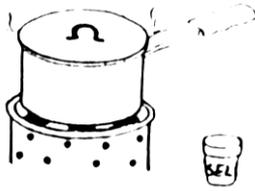
## Sauce de légumes et de soja.

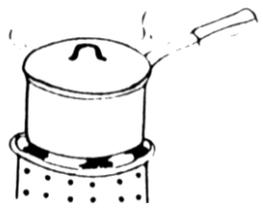


### Ingrédients :

- 1 tasse de farine de soja cuite
- légumes (n'importe quel légume vert)
- sel, tomates, cigares.

### Méthode :

	
<p>1. Lavez et coupez les légumes.</p>	<p>2. Faites cuire les légumes dans une casserole pendant au moins 10 minutes. Ajoutez du sel.</p>

		
<p>3. Ajoutez de l'eau à la farine de soja pour en faire de la pâte.</p>	<p>4. Ajoutez la pâte aux légumes.</p>	<p>5. Faites cuire pendant environ 5 minutes et servez avec la boule de maïs, de sorgho ou de manioc.</p>

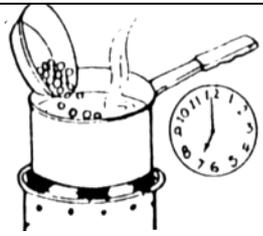
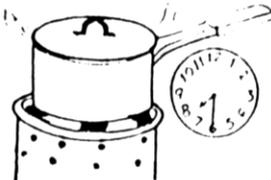
## Lait de soja.

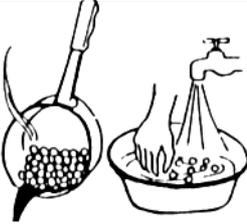
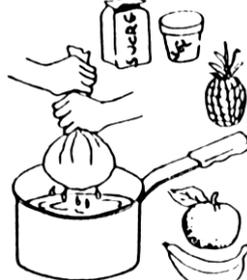
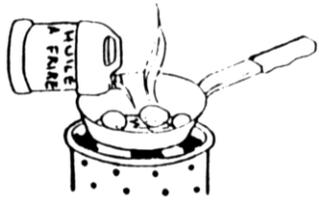


### Ingrédients :

- 1 tasse de graines de soja
- sel et sucre

### Méthode :

		
<p>1. Nettoyez les graines à la main.</p>	<p>2. Versez les graines de soja dans de l'eau bouillante.</p>	<p>3. Laissez-les bouillir 30 minutes sans interruption.</p>

		
<p>4. Jetez l'eau et lavez les graines dans de l'eau propre.</p>	<p>5. Pilez les graines de soja pour qu'elles soient complètement écrasées.</p>	<p>6. Ajoutez deux tasse d'eau à la farine et mélangez bien.</p>
		
<p>7. Versez le mélange dans un tissu et serrez pour en extraire le liquide. Pilez encore et ajoutez 2 tasses d'eau. Mélangez et extraire encore. Répétez cette opération deux fois.</p>	<p>8. Ajoutez un peu de sel et du sucre. En ajoutant du jus de fruit, on aura une très bonne boisson pour les enfants.</p>	<p>9. Ne jetez pas le reste de pâte de soja. Elle est très riche. Vous pouvez ajouter un œuf, du sel ou du sucre et faire des cakes (voir recette).</p>

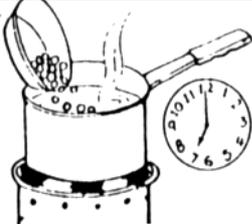
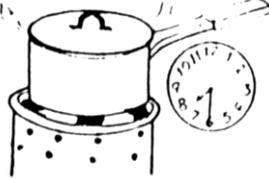
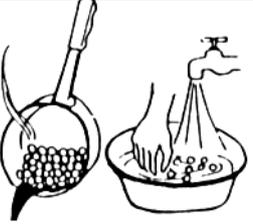
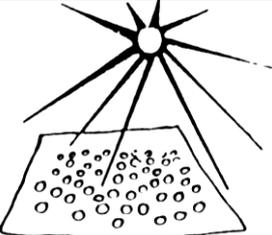
## Café de soja.



### Ingrédients :

- graines de soja

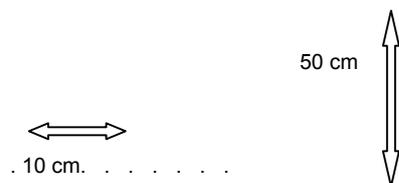
### Méthode :

		
<p>1. Nettoyez les graines à la main.</p>	<p>2. Versez les graines de soja dans de l'eau bouillante.</p>	<p>3. Laissez-les bouillir 30 minutes sans interruption.</p>
		
<p>4. Jetez l'eau et lavez les graines dans de l'eau propre.</p>	<p>5. Faites sécher les graines de soja au soleil.</p>	<p>6. Rôtissez les graines de soja jusqu'à ce qu'elles deviennent brunes (sans huile).</p>
		
<p>7. Pilez les graines de soja en fine poudre.</p>	<p>8. Tamisez la poudre et pilez jusqu'à ce que les graines soient entièrement écrasées.</p>	<p>9. Mettez le café dans une boîte hermétique et dans un endroit frais. S'utilise pour n'importe quel café.</p>

## Comment cultiver le soja.

Le soja se cultive en ligne distantes de 50 cm, l'espacement des plantes sur la ligne est de 10 cm.

. 10 cm. . . . .



Cela donne une densité de 200'000 plantes/ha, soit environ 55kg de semences.

Sarcliez votre champ régulièrement.

La durée de végétation varie de 90 à 120 jours selon les variétés.

La récolte se fait lorsque les feuilles commencent à jaunir et que les graines sont dures. Coupez les plantes en laissant les racines en terre (elles fertilisent le sol). Récoltez de préférence en début de journée.

Battre les plantes dans un endroit propre.



Attention !

Lorsqu'elles sont trop mûres, les gousses éclatent lorsqu'il fait chaud et les graines tombent.

Récoltez donc à temps !