

Glycine max (L.) Merr., 1917 subsp. soja (Siebold & Zucc.) H.Ohashi (Soja sauvage)

Identifiants : 15003/glymaxa

Association du Potager de mes/nos Rêves (<https://lepotager-demesreves.fr>)

Fiche réalisée par Patrick Le Ménahèze

Dernière modification le 04/05/2024

• Classification phylogénétique :

- Clade : Angiospermes ;
- Clade : Dicotylédones vraies ;
- Clade : Rosidées ;
- Clade : Fabidées ;
- Ordre : Fabales ;
- Famille : Fabaceae ;

• Classification/taxinomie traditionnelle :

- Règne : Plantae ;
- Division : Magnoliophyta ;
- Classe : Magnoliopsida ;
- Ordre : Fabales ;
- Famille : Fabaceae ;
- Genre : Glycine ;

• Synonymes : Glycine ussuriensis Regel & Maack 1861 ;

- Nom(s) anglais, local(aux) et/ou international(aux) : wild soybean , Bekan, Ber-hrum, Bhatamas, Bhatmas, Da hou, Daizu, Dau-nanh, Dekeman, Edu mame, Feve de soja, Fore-keli Frijol soja, Gadele, Hak dau, Hsan-to-nouk, Huang dou, Jaa jang, Kacang kedalai, Kacang soya, Kachang bulu rimau, Kachang jepun, Kachang kedele, Kadele, Kedalai, Manchurian bean, Mao dau, Nga-see, Peayak, Pe-bok, Pe-ngapi, Sanndaek sieng, Soia, Soja bean, Sojabohne, Soya bean, Tai dau, Thua lueang, Tua luang, Utaw, Wong dau ;



• Rapport de consommation et comestibilité/consommabilité inférée (partie(s) utilisable(s) et usage(s) alimentaire(s) correspondant(s)) :

Fruit (graines mûres^{{{{0(5(+),+x),27(+x)}}} {fraîches ou^{{{{dp*}}} séchées^{0(5(+),+x)} cuites^{0(5(+),+x)} {au four, bouillies ou grillées/torrifiées^{{{{0(+x)}}} } [nourriture/aliment^{{{{dp*}}} : légume^{27(+x)} {à la manière des pois et des haricots verts^{{{{--5(+),}}}, {ersatz/succédané^{{{{dp*}}}}/substituts de viandes^{{{{0(5(+),+x)}}}, céréale^(dp*) {farine^{0(5(+),+x)} } ; et base boissons/brevages {ersatz/succédané^{{{{dp*}}}}/substitut de café^{0(5(+),+x)} et de lait^{{{{5(+),}}} } ; jeunes gousses cuites^{{{{0(5(+),+x)}}} ; graines immatures {cruées ou cuites^{{{{0(5(+),+x)}}} } [nourriture/aliment^{{{{dp*}}} {comme les petits pois ou en salade^{{{{5(+),}}} } ; graines germées^{{{{0(5(+),+x)}}} {de préférence blanches^{{{{--0(+x)}}} ; et extrait^(dp*) graines {huile^{{{{0(5(+),+x),27(+x)}}} } [nourriture/aliment^{{{{dp*}}} : huile alimentaire^{{{{--0(5(+),+x),{{27(+x)}}} } et feuille (jeunes^{0(5(+),+x),27(+x)} pousses^{27(+x)} et feuilles^{0(5(+),+x)} {cruées ou cuites^{{{{5(+),}}} } [nourriture/aliment^{{{{dp*}}} {en salade^{{{{27(+x)}}} }] comestibles^{0(5(+),+x)} .(1*)

Détails :

Jeunes gousses et graines^{{{{0(5(+),+x),27(+x)}}} mûres^{0(5(+),+x)}/matures^(dp*). Graines matures - cuites ; les graines fournissent l'une des plus importantes sources mondiales d'huile et de protéines, elles peuvent être consommées comme elles le sont dans les soupes, les ragoûts, etc..., mais elles sont aussi très couramment utilisées dans la préparation de divers substituts de viande ; la graine séchée peut-être broyée^{{{{5(+),}}} en farine (farine de soja)^{{{{0(5(+),+x)}}}, ajoutée aux farines de céréales^{{{{5(+),}}} ou utilisée pour la fabrication de nouilles, pâtes alimentaires, confiseries et autres aliments^{{{{--0(+x)}}} ; les Japonais font une poudre avec la graine torréfiée et moulue - celle-ci est appelé « Kinako » et a un goût et un parfum de noisette - elle est utilisée dans de nombreuses confiseries populaires^{{{{5(+),}}} ; elles sont également sources d'une huile alimentaire^{{{{--0(5(+),+x),{{27(+x)}}} semi-siccative (de semi-séchage ou à séchage semi-rapide), laquelle peut-être utilisée pour la

cuisson ou en vinaigrette (dans les salades, etc..) et pour la fabrication de margarine et de graisse alimentaire ("shortening")⁽⁽⁽⁵⁺⁾⁾; les graines grillées/torréfiées sont consommées comme amuse-gueule/collation/en-cas, à la manière des cacahuètes⁽⁽⁽⁵⁺⁾⁾ - les graines fortement grillées sont utilisées pour faire du café ; les fèves (graines) sont fermentées et utilisés dans une gamme d'aliments comme la sauce de soja⁽⁽⁽⁰⁺⁾⁾ (shôyu ou shoyu ou encore soju, et tsiang-yeou soy ou soy ou encore India Soy)^{(((dp))}, le miso et le tempeh, etc..., et sont également utilisées pour faire du lait végétal (lait de soja), un supplément de protéines précieux dans l'alimentation des nourrissons qui fournit également du lait caillé et du fromage⁽⁽⁽⁵⁺⁾⁾ (tofu, to-fu, tofou, teou-fou, fromage de soja^{(((dp))}), etc...^{μ(((5+))} ; la graine immature est cuite et utilisée comme les petits pois ou consommée crue dans les salades ; la graine germée est consommée crue⁽⁽⁽⁵⁺⁾⁾ ou blanchie (légèrement cuite⁽⁽⁽⁰⁺⁾⁾ et/ou ajoutée à des plats cuisinés⁽⁽⁽⁵⁺⁾⁾.

Parfois⁰⁽⁺⁾, les jeunes^{(((0(5+),+x)),((27(+x)))} feuilles^{0(5+),+x)} et pousses^{(((27(+x)))} sont consommées^{(((0(+x)),((27(+x)))} crues⁵⁽⁺⁾, en salade^{(((27(+x)))}, ou cuites⁽⁽⁽⁵⁺⁾⁾, comme potherbe^{(((dp))}.(1*)

Les jeunes gousses et les graines mûres sont consommées. Ils sont utilisés pour la farine. Les graines séchées sont bouillies ou cuites au four et utilisées dans les soupes, les ragoûts et les casseroles. Les graines sont utilisées pour l'huile. Les graines grillées se mangent comme une collation. Les graines fortement torréfiées sont utilisées pour le café. La farine de soja est utilisée pour les nouilles, les pâtes, les confiseries et autres aliments. Les haricots sont fermentés et utilisés dans une gamme d'aliments. Parfois, les jeunes feuilles sont mangées. Les graines sont également utilisées pour les germes et pour faire de l'huile de cuisson et de la sauce de soja, etc. Parce que le soja contient un inhibiteur de trypsine, ils doivent être cuits et même les germes doivent être légèrement cuits

Partie testée : graines^{(((0(+x)))} (traduction automatique)
Original : Seeds^{(((0(+x)))}

Taux d'humidité	Énergie (kj)	Énergie (kcal)	Protéines (g)	Pro-vitamines A (µg)	Vitamines C (mg)	Fer (mg)	Zinc (mg)
9	1701	407	33.7	55	0	6.1	0



néant, inconnus ou indéterminés.(1*)ATTENTION : les graines mûres crues sont toxiques⁽⁽⁽⁵⁺⁾⁾ à cause e la présence d'un inhibiteur de la trypsine^{(((0(+x)))} ; elle doivent être bien cuites avant d'être consommées^{(((~0(5+),+x)))} ; même les graines germées doivent être légèrement cuites (blanchies)^{(((0(+x)))}, bien qu'elles soient parfois mangées crues et est considérées comme un aliment sain⁽⁽⁽⁵⁺⁾⁾.

- Illustration(s) (photographie(s) et/ou dessin(s)):

- Liens, sources et/ou références :

dont classification :

- "The Plant List" (en anglais) : www.theplantlist.org/tpl1.1/record/ild-38923 ;