Le soja

Le soja s'invite de plus en plus souvent dans nos assiettes sous forme de jus, de tofu, de substituts de viande ou de yaourts. Cette légumineuse, reconnue pour ses qualités nutritionnelles, fait pourtant l'objet de soupçons en raison de sa teneur en phytoestrogènes, des perturbateurs endocriniens naturels.

Mais plusieurs études récentes prouvent qu'elle est réellement bénéfique pour la santé… À condition de ne pas en abuser, comme l'explique le docteur Corinne Chicheportiche-Ayache, médecin nutritionniste.

Le soja est-il une bonne alternative aux produits d'origine animale ?

CORINNE CHICHEPORTICHE-AYACHE. La réponse est clairement oui.

Le soja est intéressant dès l'âge de 3 ans pour augmenter sa consommation de protéines végétales et diminuer son impact environnemental, car l'empreinte carbone de l'élevage reste élevée. Et contrairement aux céréales et aux légumes secs,

le soja renferme des protéines de qualité équivalente à celles de la viande ou du poisson. Il délivre tous les acides aminés essentiels que le corps est incapable de fabriquer. 100 g de tofu apportent 12 à 15 g de bonnes protéines, soit autant que 80 g de volaille ou deux œufs. Les aliments au soja s'avèrent, en outre, de bons alliés de la santé cardiovasculaire, dans la mesure où ils sont pauvres en graisses saturées et n'augmentent pas le taux de cholestérol. Ils réduisent également la pression artérielle et préservent l'élasticité des artères, ce qui minimise le risque de thrombose, donc d'infarctus du myocarde, d'AVC et de déclin cognitif.

Les craintes vis-à-vis des phytoestrogènes ne sont-elles donc pas justifiées ?

Les dernières études scientifiques montrent que le soja n'élève pas le risque de cancer du sein, notamment les récidives. Il serait même un peu protecteur. Chez les patients traités pour hypothyroïdie, il peut toutefois augmenter les besoins en hormones thyroïdiennes de substitution. Les autorités de santé ont défini un seuil à ne pas dépasser : 1 mg par jour de phytoestrogènes par kilo de poids corporel. Pour atteindre cette dose maximale, une personne de 60 kg par exemple doit consommer quotidiennement un steak de soja, deux yaourts de soja et un verre de lait de soja.

Tofu soyeux

Réalisé à partir de lait de soja coagulé, le tofu soyeux, contrairement à son petit frère, le tofu traditionnel ou ferme, n'est pas égoutté ou pressé.
Sa texture ressemble donc à celle d'un yaourt nature non brassé. Le plus souvent présenté en barquette, il a la consistance d'un flan. Le tofu soyeux se garde au réfrigérateur et doit être consommé dans les deux ou trois jours suivant son ouverture.

Le tofu soyeux peut remplacer la crème, le lait et les œufs dans de nombreuses recette . Il fait un bon liant et donne une texture ferme aux préparations.
Sa texture onctueuse et son goût neutre en font l'ingrédient idéal que l'on peut utiliser pour des recettes salées et sucrées : appareils à tarte, gratins, soupes, mayonnaise, sauces, entremets, terrines, flans, crèmes dessert, cheesecakes, mousses, gâteaux, glaces, smoothies…

100 g de tofu soyeux équivalent à un œuf, à 100 g de crème fraîche ou à 100 ml de lait. C'est également un très bon liant. Comptez 100 g dans une soupe pour quatre personnes.