

# Les protéines de soja

## Les protéines de soja texturées, qu'est-ce que c'est ?

Les protéines de soja texturées sont fabriquées à partir de farine de soja déshuilée à froid (de laquelle on a enlevé toute l'huile). Mélangée à de l'eau, la farine est ensuite chauffée sous pression, puis mis en forme par extrusion (les coquillettes sont elles aussi fabriquées par extrusion).

Comme il s'agit d'un produit déshydraté (tout comme les pâtes !), les protéines de soja texturées se gardent longtemps. C'est un aliment très pratique à avoir dans ses placards.

Les protéines de soja texturées existent sous différentes formes : petits granulés, morceaux plus ou moins gros, et véritables "steak".

Et comme les pâtes, il faut bien sûr les cuisiner pour les consommer.

## Comment les préparer ?

Rien de plus simple ! Choisissez leur taille en fonction de la préparation que vous comptez faire.

Les petits morceaux sont à couvrir d'eau bouillante ou de bouillon pendant cinq à dix minutes et à laisser gonfler de vingt à trente minutes. Le bouillon peut, si besoin, être agrémenté d'épices, aromates, sauce soja, miso, etc. Après la réhydratation, il faut les faire revenir quelques instants dans l'huile avec de la sauce soja ou de la sauce tomate. Elles peuvent être utilisées en remplacement de la viande hachée dans n'importe quelle recette.

Si votre plat contient suffisamment de sauce, vous pouvez y ajouter directement les protéines de soja texturées, sans les hydrater au préalable.

Les morceaux moyens ou gros peuvent être plongés une trentaine de minutes dans l'eau bouillante, du bouillon, ou encore du lait de soja nature – attention, ça déborde rapidement !

Il vous suffit ensuite de les égoutter et de les incorporer à votre recette.

Vous pouvez aussi les égoutter puis les essorer, et les faire revenir dans de l'huile avec de la sauce soja, des épices, de la moutarde, etc.



TEL: 06.16.44.39.95

[info@naturaconseil.com](mailto:info@naturaconseil.com)

[www.naturaconseil.com](http://www.naturaconseil.com)

- Virginie -

# RECETTE BOLOGNAISE VEGAN



## Les ingrédients

- 125g de protéines de soja texturées de petites taille (poids sec)
- 2 oignons
- 2 gousses d'ail
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 800 ml de coulis de tomates
- 400 ml d'eau
- 2 cuillères à soupe d'origan ou d'herbes de Provence
- 1 cuillère à café de sel
- Poivre du moulin
- 1 petit pot de caviar de tomates (optionnel)
- 1 cuillère à café de coriandre moulue (optionnel)

## Recette :

Hacher les oignons et émincer l'ail. Dans une cocotte à fond épais, les faire revenir dans l'huile d'olive, à feu doux, jusqu'à ce que les oignons soient translucides. Ajouter l'origan (ou les herbes de Provence), le sel, la coriandre, le poivre, et bien mélanger. Ajouter les protéines de soja et l'eau. Les protéines vont « boire » l'eau et gonfler. Quand l'eau est absorbée, ajouter le coulis de tomates (et le caviar de tomates si vous le souhaitez).

Faire cuire à feu très doux, à couvert, en remuant régulièrement, au moins 30 minutes pour une bonne diffusion des arômes, en rajoutant un peu d'eau en cours de cuisson au besoin.

OPTIONS GOURMANDES : Variez les plaisirs en ajoutant deux poignées d'olives dénoyautées, ou quelques cœurs d'artichauts, des épices orientales, 5 baies de genièvre, des poivrons, des aubergines...

