

LE SOJA

Glycine max



Plante parmi les plus consommées au monde, le soja ne se trouve que sous forme cultivée, n'existant plus à l'état sauvage. Présente en Chine depuis plusieurs millénaires, cette plante fait partie du régime alimentaire asiatique de base, mais le soja est également l'oléagineux le plus utilisé à travers le monde, essentiellement comme aliment pour l'élevage.

Le soja évoqué ici est le soja jaune, une plante annuelle qui développe des gousses velues de 4 à 8 cm ressemblant à de gros haricots qui contiennent en général 2 à 4 graines. Il n'est pas considéré comme un légume sec, mais comme un oléagineux par l'Organisation pour l'alimentation et l'agriculture (FAO).



Ne pas confondre avec le soja vert dont sont issus les germes de soja ; ce soja vert est en réalité, du haricot mungo à grain vert (*Vigna radiata* ou *Phaseolus aureus*).

Le soja est la légumineuse la plus riche en protéines (40%) tout comme le lupin avec lequel le soja se dispute aussi une des plus fortes teneurs en lipides (17 à 18 %), et il a une très faible teneur en glucides.

L'Asie, d'où est originaire le soja, qui produisait également du riz, pauvre en protéines mais riche en acides aminés soufrés peu présents dans le soja, avait donc là une alimentation naturellement équilibrée.

Les occidentaux ont rapidement vu l'intérêt nutritionnel du soja et en ont développé une culture industrielle de soja à 90 % transgénique, notamment aux Etats-Unis, en Argentine et au Brésil : ce soja sert à nourrir les bœufs destinés à l'exportation mais aussi les bœufs français et pour le faire pousser, les producteurs n'hésitent pas à accélérer la déforestation.

Si le soja est devenu un tel produit miracle, n'oublions pas que le puissant lobby américain a joué un rôle prépondérant, alors intégrons un peu de soja parmi la variété de notre nourriture, sans plus !

En France, la culture du soja (non OGM) commence à se développer, encouragée par ses besoins en eau inférieurs à la culture du maïs, tout comme ceux d'intrants chimiques et d'engrais puisque le soja capte l'azote de l'air pour le réintroduire dans la terre.

Culture

Le soja se cultive en plein soleil ; il a besoin de chaleur et se plaît dans un sol frais, bien drainé et amendé.

Il se sème entre fin avril et juin quand le sol est bien réchauffé, en espaçant les rangs de 50 cm et en éclaircissant les pieds à 12-15 cm.

Arroser en cas de sécheresse.

Récolte et consommation

Les graines sont mûres lorsque les gousses sont bien sèches soit 3 ou 4 mois après le semis, en fin d'été. Contrairement aux autres légumineuses alimentaires, le soja n'est pratiquement jamais mangé en grain car celui-ci contient des substances qui empêchent son assimilation et sa bonne digestion tant qu'il n'a pas subi diverses manipulations et transformations pour les éliminer.

Il vous faudra plutôt le récolter avant maturité pour pouvoir le manger comme des haricots à écosser

Utilisation

De nombreux produits à base de soja se trouvent dans le commerce après que les grains aient subi trempage, cuisson et/ou fermentation, puis broyage : farine, tofu, filtrat de soja, "yaourt" de soja, sauce soja, miso, natto, tempeh...

La plus grande partie du soja produit sert à l'alimentation animale avec les tourteaux et les farines qui restent après l'extraction de l'huile (alimentaire et bio-carburant).

Maladies, nuisibles et parasites du soja

Les nématodes, les pucerons et l'antracnose peuvent nuire au soja.

Emplacement et association favorable du soja

Le soja ne doit pas être cultivé sur la même surface avant une rotation d'au moins 3 ans. Il est intéressant de le semer sur une surface ayant produit l'année précédente, des tomates, courges, aubergines, et mettre en place après lui des légumes feuilles.

Variétés conseillées de soja pour planter au jardin

Les variétés cultivées en France sont celles du soja jaune (*Glycine max* ou *Glycine soja*).

Le soja noir est rare en France.

