

Miso et sauces de soja. Extra pour votre santé !

Attention : il y a soja et soja !

A la base : il s'agit d'une légumineuse comparable aux haricots secs ou bien aux pois cassés pour lesquels d'ailleurs il y a une ressemblance sauf que le soja est jaune et le pois cassés est vert.

En Chine ou au Japon, ces grains n'étaient pas consommés tels quels (ils avaient une mauvaise réputation « digestive »). Ils étaient essentiellement transformés en miso, sauce de soja et tofu (et aussi tempeh en Indonésie). Qu'on n'aille pas dire que le soja pose problème en termes de santé sous ces formes : il a été consommé au quotidien dans la plupart des familles... et la Chine et le Japon sont connus pour justement ne pas présenter les même taux de malades atteints du cancer comparés à nos pays occidentaux plus attirés par les produits animaux.

Par contre les sojas industriels « modernes » sont peu recommandables au quotidien : lait de soja, yaourt de soja, crème dessert au soja etc. Trop riche en phyto-œstrogènes, hormones proches des hormones féminines.

Les préparations traditionnelles sont recommandées pour les régimes à tendances végétariennes (apport en protéines). Recommandées également pour les personnes éprouvant des difficultés à digérer les légumineuses.

Le plus concentré : le miso. Aliment de très haute qualité.

Le soja est broyé avec un ferment (koji) et du sel pour fermenter ensuite dans des cuves (qq mois à 3 années !). Le miso est riche en acides aminés, vitamines, minéraux et probiotiques (si non pasteurisé). Très bien pour le système digestif et le système immunitaire.

Réputé pour évacuer (ou se protéger de) la radioactivité (pour des patients ayant subi une radiothérapie) ou une population exposée (voir les témoignages Hiroshima et miso).

Hatcho miso : 100 % soja. Compact. Difficilement tartinable. Parfait pour les potages et bouillons.

Soja de riz ou d'orge : Soja et céréale additionnelle. Toutes préparations possibles.

France... : les meilleurs misos viennent du Japon ! Mais il existe une fabrication plus ou moins artisanale en France (Danival, Yoromiso, Sangamiso).

Certains misos sont pasteurisés (dommage) mais tous les misos de qualité sont efficaces par ex. en cas de fatigue, dépression etc.

Le miso est fermenté sur plusieurs mois avec du sel : donc prévoir de moins saler votre potage par exemple.

Soupe miso : délayer le miso (1 c. à c. par personne à titre indicatif) dans un peu de bouillon pour l'incorporer dans le potage en fin de cuisson.

Bouillon de miso : idem ci-dessus mais avec seulement de l'eau frémissante. Conseillé : 3 à 4 tasses par jour en cas de dépression, grande fatigue, anémie, anorexie.

Tartines « intelligentes » : une petite couche de miso et une petite couche de beurre ou de purée d'amande ou de purée de sésame : vous aurez ainsi une tartine « intelligente » (bon pain au levain = céréale, miso = légumineuse et la matière grasse riche en calcium)

Shoyu ou tamari - sauces de soja traditionnelles

- Tamari = fermentation du soja avec du sel durant plusieurs mois (env. 6 mois).
- Shoyu : idem mais avec ajout de blé (12 % de soja, 3 % de blé).
- Très bien pour les potages (en fin de cuisson).
- Sauce pour la salade (à émulsionner avec de l'huile d'olive).
- Sauce pour relever les céréales dans l'assiette (remplace occasionnellement la légumineuse).
- Se marie bien avec la purée d'amandes ou la purée de sésame (sauces).
- France : seulement une petite production très artisanale chez Sangamiso en Touraine (Bravo !)



Soupe miso

Très bien en cas de fatigue.

pour 3 à 4 pers.

2 ou 3 oignons ou 1 poireau (par exemple)

2 carottes

fac. un troisième légumes : navet, rutabaga...

miso

algue wakamé



Ustensiles conseillés : 2 casseroles

- Faire frémir 1 litre d'eau légèrement salée avec l'algue wakamé (à découper ou en paillettes).
- Faire revenir dans un peu d'huile les oignons ou le poireau finement taillé. Ajouter les carottes taillées en oblique.
- Verser l'eau frémissante sur les légumes ou inversement.
- Couvrir. Laisser frémir 30 min.
- Ajouter 1 c. à s. de miso préalablement délayé avec du bouillon.

Oignons au miso

Pour garnir des galettes de sarrasin ou des toasts. Très bien pour faire découvrir le miso.

pour 6 pers.

1 ou 2 oignons jaunes

miso

Ustensile conseillé : 1 faitout 20 cm

- Tailler les oignons en dés. Les faire revenir longuement dans un peu d'huile, sur un feu moyen.
- Délayer dans un bol 2 c. à c. de miso avec un peu d'eau frémissante.
- Verser sur les oignons. Prolonger la cuisson 10 à 15 min en remuant de temps à autre.

** Tamari ou shoyu en association avec Kouzou (épaississant) **

Thé japonais au tamari à épaissir avec du kouzou (à consommer entre les repas ou au petit déjeuner).
Rhumes, maux de gorges, maladie de Crohn, diarrhées, acidité gastrique etc.

- Préparer un thé japonais (avec thé Kukicha ou Hojicha). Qté : un quart de litre

- Délayer 3 c. à c. de kouzou dans un bol avec un demi verre d'eau froide. Verser le kouzou dans le thé pour l'épaissir. Si toutefois le thé restait trop liquide, recommencer l'opération.

- Ajouter 3 à 4 c. à c. de **tamari** (sauce de soja) à votre thé.

- A consommer entre les repas, à la petite cuillère.

Soupe japonaise « thérapeutique »

Rhumes, maux de gorges, états fébriles, baisse de vitalité

Pour 4 pers.

2 oignons

2 carottes

2 petits navets

tamari sinon shoyu

kouzou (épaississant)

1 algue wakamé

- Emincer les oignons. Les faire revenir dans la casserole, dans un peu d'huile.
- Verser 1 litre d'eau frémissante.
- Tailler finement carottes et navets. Ajouter les légumes dans le bouillon, l'algue découpée en petits dés. Saler légèrement avec du gros sel. Cuire 30 min..
- Délayer 1 c. à s. de kouzou dans un bol avec un demi verre d'eau froide. Verser le kouzou dans le bouillon de façon à l'épaissir. Cuire 5 minutes. Si toutefois le bouillon restait trop liquide, recommencer l'opération.
- Verser 2 c. à s. de tamari. Cuire encore 2 min.
- 1 bol de soupe = 1 repas. Ajouter du persil.