

## Le Soja

# Au delà du Tô

## Le Soja

Le soja ou soya est une légumineuse de la famille des pois qui pousse dans les climats tropicaux, subtropicaux et tempérés. Le soja a été domestiqué dans le 11ème siècle avant JC environ au nord-est de la Chine. On estime qu'il aurait été introduit en Afrique au 19e siècle par des commerçants chinois le long de la côte Est de l'Afrique.

Il se compose de plus de 36% de protéines, 30% de glucides, et d'excellentes quantités de fibres alimentaires, de vitamines et de minéraux. Constitué également de 20% d'huile, il est prisé pour la production d'huile comestible.

La malnutrition, en particulier la carence en protéines, est répandue dans de nombreuses parties de l'Afrique ou la protéine animale est trop chère pour la plupart des populations. Beaucoup de légumineuses sont sources de protéines, mais le soja est la seule culture connue capable de fournir des protéines de qualité, bon marché et très abondantes car comparables à la viande, la volaille et les œufs.

Le soja améliore également la fertilité des sols par l'ajout d'azote dans l'atmosphère. C'est un avantage majeur dans les systèmes agricoles africains, où les sols sont épuisés par la nécessité de produire plus de nourriture pour les populations croissantes, et où les engrais sont difficilement disponibles et coûteux pour les agriculteurs.

Pour recevoir la newsletter et d'autres informations intéressantes veuillez contacter: [produits\\_locaux\\_bf@netcourrier.com](mailto:produits_locaux_bf@netcourrier.com)

Newsletter No.13/ Juillet 2013

## Curiosités

Outre sa richesse en protéines le soja contient les acides gras essentiels, que nous ne fabriquons pas et dont notre corps a grand besoin, en particulier pour la structure des cellules nerveuses.

Il apporte également les isoflavones ou phytoestrogènes (proches des hormones naturelles produites par la femme), réponse partielle aux problèmes de ménopause (diminution des bouffées de chaleur, pertes osseuses), et parade contre les cancers du sein, de l'utérus et de la prostate !

Il semble que, passé la cinquantaine, manger régulièrement du soja sous toutes ses formes est bénéfique à plusieurs niveaux.

Des expériences chez les seniors consommant du soja montrent une bonne conservation des compétences intellectuelles. Les résultats indiquant un état meilleur de leur mémoire et de leur logique.

## La recette du mois

### Boulettes de poulet à la sauce soja

Passez du poulet désossé au mixeur. Mettez-le dans un saladier, ajoutez un oignon haché, un œuf, du sel, un càc de gingembre poudre, une càs de pain sec mixé, mélangez le à la main et faites des boulettes. Prenez 5 tranches de pain de mie nature, couper les côtés, mixez. Chauffer de l'huile, roulez les boulettes dans la mixture et faites frire. Préparez la sauce avec 3 càs de miel pour 2 càc de soja, du gingembre en poudre ou frais et du sésame.

**Bon Appetit!**

<b>Editeurs:</b> Association "Yelmani" DaCom les 100 kara	<b>Téléphone</b> 70 25 03 13 74 26 62 37 87	<b>Email</b> <a href="mailto:yelmani.bf@gmail.com">yelmani.bf@gmail.com</a> <a href="mailto:aziz.dabo@dabotrade.com">aziz.dabo@dabotrade.com</a> <a href="mailto:les100kara1@yahoo.com">les100kara1@yahoo.com</a>
--	--	--

## Les RDV - passé et à venir

### Du 20 au 22 Juin 2013

s'est tenue la 8e édition des Journées de l'Entreprenariat Burkinabé (J.E.B.). Au programme : Conférences grand public, cérémonie de récompense, rencontre B to B entre porteurs de projet et professionnels de la finance.

### Du 26 au 29 septembre 2013

se tiendra à Ouagadougou la 10e édition SITHO sous le thème : Tourisme et TIC : Quelles Opportunités pour l'Afrique? Contacts pour la participation : Tel : +226 50 31 19 59/60 E-mail : [ontb@cenatrin.bf](mailto:ontb@cenatrin.bf) Site web : [www.ontb.bf](http://www.ontb.bf) / [www.sitho.bf](http://www.sitho.bf)

## Carte de Visite

Inades-Formation Burkina est une association spécialisée dans la formation en développement rural. Les domaines sont :

- La promotion des filières sésame et anacarde
- La mobilisation des ressources financières endogènes
- La promotion de la démocratie à la base
- La promotion des communicateurs aux pieds nus

Contacts: +226 50 34 28 29 /  
+226 50 34 03 41  
[inadesb@fasonet.bf](mailto:inadesb@fasonet.bf)

