



JARDINS BOTANIKES
du GRAND NANCY et de
L'UNIVERSITÉ DE LORRAINE

Glycine max, Merr., 1917

Le soja est une légumineuse qui produit des gousses comportant des fèves de soja.

C'est en Chine que celle-ci a commencé à être cultivée. En Asie, le soja fait partie des cinq grains sacrés avec le blé, l'orge, le riz et le millet. Sa culture s'est ensuite développée en Occident dans le but de nourrir des troupeaux de bétail. C'est alors que l'on a pris conscience de sa valeur nutritive importante.

D'un point de vue botanique, on distingue le vrai soja qui est le soja jaune, du soja vert appelé haricot mungo.

Le soja jaune, *Glycine max*, provient de la famille des *Fabaceae*.

C'est une plante annuelle au feuillage caduc herbacé de 30 à 150 centimètres de hauteur comportant des poils roux. Ses fleurs sont petites et son fruit est une gousse renfermant des graines.



On recommande souvent la consommation du soja jaune dans les régimes alimentaires végétaliens afin de se substituer à la viande.

En effet, les protéines présentes dans le soja jaune sont importantes. Celui-ci comporte également des nutriments, des fibres et des minéraux. De plus, il apporte des hydrates de carbone d'absorption lente, des acides nucléiques, des acides gras et des vitamines A, B et C. Par ailleurs, le soja jaune favorise les systèmes cardiovasculaire, digestif et immunitaire.

Légumineuse : Légume sec riche en protéines végétales dont le fruit est contenu à l'intérieur d'une gousse. Les légumineuses appartiennent à la famille des *Fabacées*.

Sitographie : <https://fr.wikipedia.org/wiki/Soja>



JARDINS BOTANIKES DU GRAND NANCY ET DE L'UNIVERSITÉ DE LORRAINE
100 rue du Jardin Botanique | 54 600 Villers-lès-Nancy
Contact : Tel : 03.83.41.47.47 | Fax : 03.83.27.86.59

www.jardinbotaniquedenancy.eu

