



L'Edamame



Qu'est-ce que l'edamame ?

Le mot « edamame » signifie en japonais « haricot sur branche ». Il s'agit d'une fève de soya fraîche qu'on récolte avant qu'elle n'ait atteint sa pleine maturité. On peut trouver ce haricot à l'état frais, en cosse, dans la section des fruits et légumes, mais il est habituellement situé au rayon des surgelés, en sac, blanchi et déjà écoscé.

Nutritif, l'edamame ?

Cette petite fève vert tendre contient une panoplie d'éléments nutritifs. Une demi-tasse de haricots de soya bouillis constitue pour les femmes une source de fer et une bonne source de magnésium. L'edamame a également une teneur élevée en fibres avec 4,5g par portion, en plus d'être riche en protéines végétales avec 9g pour 125mL.

L'edamame pour prévenir le cancer ?

Les phytoestrogènes sont des composés végétaux antioxydants qui jouent un rôle semblable à celui des œstrogènes dans l'organisme. Ceux contenus dans l'edamame sont principalement des isoflavones. Le haricot de soya frais est l'aliment qui contient le plus d'isoflavones, entre 1 et 4mg par gramme de matière sèche. Ces phytoestrogènes pourraient avoir un effet bénéfique dans la prévention de certains cancers, notamment ceux du sein et de la prostate. Ils auraient également des effets positifs sur la réduction du taux de mauvais cholestérol sanguin.

Nutrition Facts / Valeur nutritive

Par 125 mL (82 g) / Per 125 mL (82 g)

Amount Teneur	% Daily Value % valeur quotidienne
Calories / Calories 100	
Fat / Lipides 4 g	7 %
Saturated / saturés 0,5 g	
+ Trans / trans 0 g	2 %
Cholesterol / Cholestérol 0 mg	0 %
Sodium / Sodium 5 mg	0 %
Carbohydrate / Glucides 8 g	3 %
Fibre / Fibres 4,5 g	17 %
Sugars / Sucres 2 g	
Protein / Protéines 9 g	
Vitamin A / Vitamine A	0 %
Vitamin C / Vitamine C	8 %
Calcium / Calcium	5 %
Iron / Fer	13 %

Comment incorporer l'edamame à notre alimentation ?

Rien de plus facile : 5 minutes dans l'eau bouillante ou 2 minutes au micro-ondes et la fève de soya est prête ! Bien que ce soit une légumineuse, on consomme habituellement l'edamame comme un légume. Voici quelques suggestions pour intégrer ce haricot à votre alimentation :

- ✓ Dans les soupes ou les salades
- ✓ En légume d'accompagnement
- ✓ Le broyer pour en faire une trempette
- ✓ En grignotine avec un peu de fleur de sel



Références :

- Agence canadienne d'inspection des aliments. *Allégations relatives à la teneur nutritive*. <http://inspection.gc.ca/francais/fssa/labeti/guide/ch7bf.shtml#tab7-14>
- Huot, I. *En savoir plus sur l'edamame*. http://www.conseilsnutrition.tv/f-19_edamame-nutriments-sante, consulté le 25 septembre 2010
- Paradis, M. Logiciel Alimenthèque, Version 3.5.25b
- Santé Canada. *Fichier canadien sur les éléments nutritifs*. <http://webprod.hc-sc.gc.ca/cnf-fce/serving-portion.do?lang=fr&sid=6218>, consulté le 23 septembre 2010
- Trudel, A. *Qu'est-ce que l'edamame ?* Le must alimentaire, vol. 4, N°5, p. 50-51.
- Vanier, P. *Soya*. http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=soya_nu, consulté le 23 septembre 2010