

Glycine max (L.) Merr., 1917

Identifiants : 15560/glymaxad

Association du Potager de mes (nos) Rêves
(<https://lepotager-demesreves.fr> - <https://terralisme.fr>)

Fiche réalisée par Patrick Le Ménahèze

Dernière modification le 25/07/2026

- **Classification phylogénétique :**

- Clade : Angiospermes ;
- Clade : Dicotylédones vraies ;
- Clade : Rosidées ;
- Clade : Fabidées ;
- Ordre : Fabales ;
- Famille : Fabaceae ;



- **Classification/taxinomie traditionnelle :**

- Règne : Plantae ;
- Division : Magnoliophyta ;
- Classe : Magnoliopsida ;
- Ordre : Fabales ;
- Famille : Fabaceae ;
- Genre : Glycine ;

- **Synonymes :** Dolichos soja L, Glycine gracilis Skvortsov, Glycine hispida (Moench) Maxim, Glycine hispida var. brunnea Skvortsov, Glycine hispida var. lutea Skvortsov, Glycine soja (L.) Merr, nom. illeg, Phaseolus max L, Soja angustifolia Miq, Soja hispida Moench, Soja japonica Savi, Soja max (L.) Piper, Soja viridis Savi ;

- **Nom(s) anglais, local(aux) et/ou international(aux) :** Soybean , Bekan, Ber-hrum, Bhatamas, Bhatmas, Da hou, Daizu, Dau-nanh, Dekeman, Edu mame, Feve de soja, Fore-keli Frijol soya, Gadele, Hak dau, Hsan-to-nouk, Huang dou, Jaa jang, Kacang kedalai, Kacang soya, Kachang bulu rimau, Kachang jepun, Kachang kedele, Kadele, Kedalai, Manchurian bean, Mao dau, Nga-see, Peayak, Pe-bok, Pe-ngapi, Sanndaek sieng, Soia, Soja bean, Sojabohne, Soya bean, Tai dau, Thua lueang, Tua luang, Utaw, Wong dau ;



- **Rapport de consommation et comestibilité/consommabilité inférée (partie(s) utilisable(s) et usage(s) alimentaire(s) correspondant(s)) :**

Détails : Les jeunes gousses et les graines mûres sont consommées. Ils sont utilisés pour la farine. Les graines séchées sont bouillies ou cuites au four et utilisées dans les soupes, les ragoûts et les casseroles. Les graines sont utilisées pour l'huile. Les graines grillées se mangent comme une collation. Les graines fortement torréfiées sont utilisées pour le café. La farine de soja est utilisée pour les nouilles, les pâtes, les confiseries et autres aliments. Les haricots sont fermentés et utilisés dans une gamme d'aliments. Parfois, les jeunes feuilles sont mangées. Les graines sont également utilisées pour les germes et pour faire de l'huile de cuisson et de la sauce de soja, etc. Parce que le soja contient un inhibiteur de trypsine, ils doivent être cuits et même les germes doivent être légèrement cuits^{{{0(+x)}}} (traduction automatique)

Original : The young pods and ripe seeds are eaten. They are used for flour. The dried seeds are boiled or baked and used in soups, stews and casseroles. The seeds are used for oil. Toasted seeds are eaten like a snack. Strongly roasted seeds are used for coffee. Soy flour is used for noodles, pasta, confectionary and other foods. The beans are fermented and used in a range of foods. Sometimes the young leaves are eaten. The seeds are also used for sprouts and for making cooking oil and soya sauce etc. Because soybean contains a trypsin inhibitor they should be cooked and even the sprouts should be lightly cooked^{{{0(+x)}}}

- **Partie testée :** graines^{{{0(+x)}}} (traduction automatique) | Original : Seeds^{{{0(+x)}}}

Taux d'humidité	Énergie (kj)	Énergie (kcal)	Protéines (g)	Pro- vitamines A (µg)	Vitamines C (mg)	Fer (mg)	Zinc (mg)
9	1701	407	33.7	55	0	6.1	0



Précautions : néant, inconnus ou indéterminés.

- **Liens, sources et/ou références :**

dont classification :