



Boulette au soja et à la tomate



Préparation à base de soja et de tomate, cuite, réfrigérée ou surgelée, barquette ou sachet de 2 à 2,5 kg.

Les boulettes de soja sont généralement passées au four ou en sauteuse. Elles sont fréquemment servies avec de la sauce tomate.



TABLEAU NUTRITIONNEL

Le Nutri-Score a été calculé avec les données fournies par les distributeurs

| | Référence | Valeur énergétique | Protéines | Glucides | dont sucres | Matières grasses | dont AGS | Fibres | Sel | Rapport P/L | NUTRI SCORE | Industriels Marque |
|---------------|-----------|--------------------|-----------|----------|-------------|------------------|----------|--------|--------|-------------|-------------|----------------------------|
| BRAKE | 74586 | 147 kcal | 14,6 % | 4,9 % | 3,6 % | 6,3 % | 0,7 % | 6,2 g | 0,88 g | 2,32 | | CITE MARINE Cité Marine |
| FRANCE FRAIS | 52285 | 143 kcal | 15,2 % | 8,0 % | 3,6 % | 4,2 % | 0,7 % | 6,2 g | 0,95 g | 3,61 | | TRIBALLAT NOYAL Sojasun |
| PASSION FROID | 135051 | 141 kcal | 15,2 % | 8,0 % | 3,6 % | 4,2 % | 0,7 % | 5,0 g | 0,95 g | 3,62 | | Industriel NC Marque NC |
| PRO A PRO | 104416 | 143 kcal | 15,2 % | 8,0 % | 3,6 % | 4,2 % | 0,7 % | 6,2 g | 0,95 g | 3,61 | | TRIBALLAT NOYAL Sojasun |
| RELAIS D'OR | 937891 | 147 kcal | 14,6 % | 4,9 % | 3,6 % | 6,3 % | 0,7 % | 6,2 g | 0,88 g | 2,32 | | CITE MARINE Cité Marine |
| TRANSGOURMET | 205134 | 143 kcal | 15,2 % | 8,0 % | 3,6 % | 4,2 % | 0,7 % | 6,2 g | 0,95 g | 3,61 | | TRIBALLAT NOYAL Sojasun |

COMPARAISON DES OFFRES

Le soja est un aliment bien pourvu en protéines, puisque 100 g de graines sèches en apportent environ 35 g, contre 20 à 25 g pour les autres légumineuses crues, et 9 à 13 g pour les céréales. Cela explique en partie pourquoi les alternatives végétales proposées en tant que plat protidique et confectionnées essentiellement à partir de soja, ont souvent une teneur en protéines plus élevée que les préparations à base de légumineuses/céréales. Ainsi, pour nos offres de boulettes, cette teneur oscille entre 14,6 et 15,2 %. De

plus, l'absorption des protéines de soja lors de la digestion se révèle supérieure à celles des autres légumineuses (95 % contre 80 %), ce qui veut dire que notre corps sait mieux les utiliser. Attention toutefois, le soja ne contenant pas tous les acides aminés² dont notre corps a besoin, il sera judicieux de l'associer à des céréales ou des produits animaliers, afin de bénéficier d'une complémentarité.

² Acides aminés : éléments constitutifs des protéines

Suggestions du chef

Astuces/Idees

Pensez aux boulettes de soja pour proposer à vos convives une variante végétarienne du traditionnel couscous.

Thèmes & Recettes

Le Goût : Brochette végétale curry citron vert
L'Asie : Boulettes aux légumes et nouilles sautées

ALLERGENE EMERGENT

Le soja fait partie des 14 allergènes à déclaration obligatoire. Si la prévalence à cette allergie est encore très faible, puisqu'elle concerne moins de 1 % de la population européenne, la consommation de plus en plus fréquente de cette légumineuse sous différentes formes (boisson, dessert fermenté, tofu...) risque toutefois d'induire une hausse rapide de ce pourcentage. Méfiance également si vous êtes allergique aux protéines de lait de vache (surtout pour les enfants), à l'arachide et au pollen de bouleau, car vous risquez dans ce cas d'être aussi plus sensible aux protéines de soja.

Les OGM

Les OGM sont des organismes vivants dont le patrimoine génétique a été modifié de manière non naturelle en laboratoire. Comme on peut le constater par rapport aux différentes indications précisées sur les fiches techniques (absence d'OGM selon le règlement, filière sans OGM, non soumis à l'étiquetage OGM), nos offres n'en contiennent pas. Même si cette indication est rassurante pour le consommateur, il faut savoir qu'elle n'est pas obligatoire. En effet, selon le règlement européen n°1829/2003, les industriels ont l'obligation d'indiquer la présence d'OGM, et non l'absence. Par ailleurs, si la mise en culture d'OGM (comme le soja), sur le territoire français, est interdite, l'importation et l'utilisation du soja OGM provenant notamment d'Amérique restent légales. C'est pourquoi certains industriels et consommateurs ont choisi le choix de privilégier le soja français dans leur préparation.

| | OGM | Allergène majeur | Origine matière 1 ^{re} | Pays de transformation |
|---------------|----------------------------------|------------------|---------------------------------|------------------------|
| BRAKE | absence d'OGM selon le règlement | soja | NC | France |
| FRANCE FRAIS | filière sans OGM | soja | France | France |
| PASSION FROID | non soumis à l'étiquetage OGM | soja | France | France |
| PRO A PRO | filière sans OGM | soja | France | France |
| RELAIS D'OR | non soumis à l'étiquetage OGM | soja | NC | France |
| TRANSFOURMET | non soumis à l'étiquetage OGM | soja | France | France |

| | Soja et % | Autres ingrédients et % | Présentation Calibre Conditionnement | Industriels Marque |
|---------------|--|--|--|-------------------------|
| BRAKE | Préparation à base de protéines de soja réhydratées 58 % | tomate double concentré 9 %, tomate 8 %, sauce tomate 8 %, oignon % NC, huile de tournesol % NC, basilic 2 %, sucre 2 %, épaississant, amidon modifié | surgelé, 19 g +/-, sachet 2,5 kg, carton de 2 sachets | CITE MARINE Cité Marine |
| FRANCE FRAIS | farine protéique de soja réhydratée 49 %, fibre de soja % NC | tomate 37 %, farine de pois chiche % NC, oignon % NC, huile d'olive vierge extra % NC, arôme naturel végétalien % NC, ail % NC, fibre de plantain % NC, extrait d'oignon % NC, thym % NC, amidon | réfrigérée, sous atmosphère modifiée, 12,5 g +/-, barquette 2 kg, carton de 2 barquettes | TRIBALLAT NOYAL Sojasun |
| PASSION FROID | farine protéique de soja réhydratée 49 %, fibre de soja % NC | tomate 37 %, farine de pois chiche % NC, oignon % NC, huile d'olive vierge extra % NC, arôme naturel végétalien % NC, ail % NC, fibre de plantain % NC, extrait d'oignon % NC, thym % NC, amidon | réfrigérée, sous atmosphère modifiée, 12,5 g +/-, barquette 2 kg, carton de 2 barquettes | Industriel NC Marque NC |
| PRO A PRO | farine protéique de soja réhydratée 49 %, fibre de soja % NC | tomate 37 %, farine de pois chiche % NC, oignon % NC, huile d'olive vierge extra % NC, arôme naturel végétalien % NC, ail % NC, fibre de plantain % NC, extrait d'oignon % NC, thym % NC, amidon | réfrigérée, sous atmosphère modifiée, 12,5 g +/-, barquette 2 kg, carton de 2 barquettes | TRIBALLAT NOYAL Sojasun |
| RELAIS D'OR | Préparation à base de protéines de soja réhydratées 58 % | tomate double concentré 9 %, tomate 8 %, sauce tomate 8 %, oignon % NC, huile de tournesol % NC, basilic 2 %, sucre 2 %, épaississant, amidon modifié, sel | surgelé, 19 g +/-, sachet 2,5 kg, carton de 2 sachets | CITE MARINE Cité Marine |
| TRANSFOURMET | farine protéique de soja réhydratée 49 %, fibre de soja % NC | tomate 37 %, farine de pois chiche % NC, oignon % NC, huile d'olive vierge extra % NC, arôme naturel végétalien % NC, ail % NC, fibre de plantain % NC, extrait d'oignon % NC, thym % NC, amidon | réfrigérée, sous atmosphère modifiée 12,5 g +/-, barquette 2 kg, carton de 2 barquettes | TRIBALLAT NOYAL Sojasun |