

Graines de Soja cultivé

[5GLY0101]



Semences non traitées de Soja cultivé



Caractéristiques principales

- Nom latin :** Glycine max, Glycine hispida, Dolichos soja
Nom vernaculaire : Soja, Soja cultivé, Soja potager, Soya, Pois chinois
Lieu de culture : *Jardin tropical, *Serre chaude et Vêranda, Potager & Verger, *Jardin tempéré, Culture en pot - Balcon & Terrasse, Culture verticale - Tonnelle & Pergola
Hauteur : 30 à 150 cm
Emprise au sol : 45 cm
Type de plante : Plante annuelle (cycle de vie sur 1 an), Plante grimpante
Port : Grimpant
Période de floraison : Été
Feuilles : Feuilles vert foncé, 3 folioles ovales (rarement 5) de 5 à 15 cm de long et 2 à 7 cm de large, velues sur la face inférieur, 2 premières feuilles entières et opposées.
Fleurs : Floraison au début de l'été. Grappes de 3 à 5 petites fleurs blanches ou violettes, à l'aisselle des feuilles, hermaphrodites, autogames.
Fruits : Gousses velues (comme l'ensemble de la plante) de 3 à 8 cm de long, droites ou arquées, avec 2 à 4 graines (rarement plus). Graines, sphériques ou elliptiques de 5 à 11 mm, comestibles après trempage et cuisson.
Recommandations : Craint l'excès d'humidité.
Attention : contient des isoflavones et des phytoestrogènes qui peuvent influencer sur la santé.

Culture

- Exposition :** Plein soleil, Ensoleillé, Chaude
Substrat / Sol : *Fertile, Riche, fertile & humifère, *Humifère, Humide (garde très longtemps l'humidité), Bien drainant, Frais (garde un certain temps l'humidité après arrosage & pluie), Sableux
Arrosage (plante adulte) : 2/5 Arrosage moyen
Maladies / Ravageurs : Anthracnose (taches brunes à noires du feuillage - maladies cryptogamiques), Pucerons
Culture en pot : Oui
Conseils du comptoir des graines : Culture facile en pots individuels de plus de 30 cm de diamètre.
 Les graines se consomment fraîches ou séchées, après trempage et cuisson.
 Les graines s'utilisent pour fabriquer le tofu, le lait de soja, l'huile de soja, la lécithine...
 Sous formes fermentées : la sauce de soja, le tempeh, le natto...

Semis

- Facilité semis :** 1 Facile - voir aussi les conseils de semis généraux dans le menu
Mode de semis : **Période de semis en climat tempéré :** de mai à juin

1. Semer directement en place après les dernières gelées
2. Semer 1 graine tous les 15 cm dans des rangs espacés de 50 cm
3. Couvrir d'une épaisseur de terre fine égale à 2 ou 3 fois le diamètre des graines
4. Conserver le substrat humide mais non détremé jusqu'à la levée

Durée de germination : 14 jours

En savoir plus

- Origine :** *Asie orientale
Intérêt : *Permaculture, Plante fourragère, *Comestible, *Graines
Recolte : Récoltez les graines quand les gousses sont bien sèches, d'août à septembre.
Conservation : Séchage.
Propriétés : Riche en protéines, glucides, lipides, vitamines A et B, potassium, calcium, magnésium, zinc, fer.
 *
 *Attention : Les informations ci-dessus ne sont données qu'à titre indicatif. Consultez un pharmacien ou un médecin avant tout ingestion, inhalation ou application d'un produit végétal. Le Comptoir des Graines décline toute responsabilité en cas de mauvaise utilisation des produits vendus.