KIKKOMAN

Bruschetta aux edamame et aux tomates semi-séchées

durée totale **30 min.** **30 min.** temps de préparation

Données nutritionnelles (par portion):
2.520 kJ / 602 kcal

Matières grasses: **36,7 g** Protéines: **15,2 g**
Glucides: **52,3 g**

INGRÉDIENTS

4 portions

Pour le topping :

400 g	d'edamame, sans cosses
1	avocat
1 càs	Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman
3 càs	d'huile d'arachide (ou huile végétale)
1 càs	lemon juice
2 càs	de sucre glace
1 pincées	de sel

Pour le topping à la tomate :

180 g	de tomates semi-séchées (voir recommandation)
2,5 càs	Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman
4 càs	d'huile d'olive
1 càc	de jus de citron
	De l'origan ou du basilic
0,5	baguette vegan

PRÉPARATION

Étape 1

Préparation : tomates demi-séchées (elles peuvent être cuites parallèlement au four lors de la préparation d'autres recettes) : faire chauffer le four à 120-130°C température supérieure/inférieure. Laver 400 g de tomates cerises, les couper en deux, les badigeonner de 2 c. à soupe d'huile d'olive, les placer sur une tôle de cuisson garnie de papier de cuisson et faire cuire au four pendant environ 2 heures.

Étape 2

Pour le topping aux edamame, blanchir les edamame, les passer à l'eau froide et égoutter, Enlever la peau fine. Couper l'avocat en deux, enlever le noyau, éplucher l'avocat et couper la chair en tranches.

Étape 3

Mettre 200 g d'edamame et tous les autres ingrédients pour le topping aux edamane dans un mixeur et mixer pour en faire une purée.

Étape 4

Pour le topping à la tomate, couper les tomates en deux, les mettre dans un récipient et assaisonner avec de la sauce soja, 3 c. à soupe d'huile d'olive, du jus de citron et de l'origan.

Étape 5

Pour garnir, couper la baguette en tranches d'environ 1 cm, badigeonner la surface avec le reste d'huile d'olive et passer au grille-pain. Répartir le topping aux edamane sur les tranches de baguette, garnir avec le reste d'edamane, garnir avec le topping aux tomates et servir.