

Bruschetta aux edamame et aux tomates semi-séchées

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

Données nutritionnelles (par portion):
2520 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 pincée** 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
- 0,5** De l'origan ou du basilic
- 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 edamame 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.