KIKKOMAN

Edamole à la sauce soja

durée totale **25 min.** **25 min.** temps de préparation

Données nutritionnelles (par portion):
1.183 kJ / 282 kcal

Matières grasses: **21,9 g** Protéines: **11,1 g**
Glucides: **11,6 g**

INGRÉDIENTS

4 portions

2	avocats
	Jus d'un citron vert
2	gousses d'ail
250 g	de fèves edamame pelées surgelées, décongelées
6 càs	Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman
	Huile d'olive à discrétion
1	petit oignon
2	tomates
2,5	brins de coriandre fraîche
0,5 càc	de poivre de Cayenne
	Poivre du moulin

PRÉPARATION

Étape 1

Couper les avocats en deux, retirer les noyaux, extraire la chair et l'arroser tout de suite d'un peu de jus de citron vert pour éviter qu'elle noircisse. Éplucher l'ail, réduire en purée avec les fèves edamame, la sauce soja et le reste du jus de citron vert et ajouter un peu d'huile si besoin est.

Étape 2

Éplucher l'oignon. Laver les tomates, retirer le point d'attache de la tige et couper les tomates et l'oignon en petits dés. Laver la coriandre, l'essuyer et la hacher fin. Ajouter l'oignon, les tomates et la coriandre à la purée de fèves edamame, rectifier l'assaisonnement avec du poivre de Cayenne et du poivre et mettre au frais au moins une heure avant de servir.

Étape 3

Décorer l'édamole de coriandre fraîche et de fèves edamame selon son gré et servir.