

Pois chiche et edamame avec sauce au poivre

durée totale **35 min.** 15 min. temps de préparation 20 min. temps de cuisson

Données nutritionnelles (par portion):
2453 kJ / 586 kcal

Matières grasses: **25 g** Protéines: **27,5 g**
Glucides: **61 g**

INGRÉDIENTS

2 portions

Sauce :

1 càs d'huile d'olive
2 poivrons rouges
1 càs d'origan frais
2 càs de persil frais
400 ml de coulis de tomate
2 càs Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman
1 càc de poivre

En plus :

1 càs d'huile d'olive
200 g de pois chiches cuits
200 g de fèves de soja cuites
3 gousses d'ail
1 pièce de gingembre (2 cm)
1 piment
4 càs de graines de citrouille
Feuilles de persil pour la garniture

PRÉPARATION

Étape 1

Faire revenir les poivrons coupés en dés dans de l'huile d'olive. Une fois que la peau devient foncée, ajouter les herbes et le coulis de tomate. Laisser mijoter pendant 10 minutes, assaisonner avec la sauce soja Kikkoman et le poivre, puis mixer le tout jusqu'à obtenir une sauce lisse.

Étape 2

Dans une poêle séparée, chauffer l'huile d'olive. Faire ensuite revenir les pois chiches et les haricots edamame avec l'ail finement haché, le gingembre et le piment. Une fois qu'ils ont bien dorés, les servir avec la sauce.

Étape 3

Saupoudrer le plat de graines de citrouille et de feuilles de persil frais.