

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 de jus de citron

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

De l'origan ou du basilic

0,5 baguette vegan

PRÉPARATION

Étape 1

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 2

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 3

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 4

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 edamame sur les tranches de baguette, garnir avec le reste d'edamame, garnir avec le topping aux tomates et servir.

Étape 5

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.