

## Les recettes de la ferme fruitière

# Edamame



- 1- Porter à ébullition une casserole d'eau salée.
- 2- Ajouter les endamame et cuire 5 minutes jusqu'à ce que les gousses soient attendries.
- 3- Egoutter et éliminer les gousses pour ne garder que les fèves.

### Informations

Les gousses de soja, de variétés à grain jaune ou noir, sont cueillies vertes avant maturité. Les edamame sont cuits dans l'eau bouillante ou à la vapeur.

On ajoute toujours du sel sur les edamame, soit dans l'eau bouillante avant d'y plonger les gousses de soja vert, soit après la cuisson. Les edamame sont généralement servis après avoir refroidi, mais peuvent aussi être consommés chauds.

Les edamame sont riches en éléments nutritifs tels que des protéines, de la vitamine E, des fibres, etc. Elles contribuent également à la digestion des alcools. Ainsi, au Japon, il est très populaire pour accompagner le saké et la bière.

La consommation d'edamame doit être évitée par les personnes allergiques au soja.

## Les recettes de la ferme fruitière

# Edamame poke bowl

Pour 4  
personnes\*



### Ingrédients

- 350g de fèves de soja Edamame
- 250g d'avocat
- 350g de mangue
- 300g de riz basmati
- 150g de chou rouge
- 600g de dos de saumon
- 1/2 oignon rouge
- Une pincé de poudre de gingembre.
- 1/2 citron vert
- Une cuillère à soupe de sauce soja
- Graines sésame noires

### Préparation

1. Faire cuire le riz et laissez le refroidir.
2. Faire cuire le soja Edamame comme indiqué au dos du flyer.
- 3- Couper le saumon en dés et faites le mariner avec le gingembre, le jus d'un demi citron vert et la sauce soja.
- 4-Couper les avocats et la mangue en cube, puis couper finement le demi oignon.
- 5- Diviser le riz dans 4 bols. Répartisser ensuite équitablement les différents ingrédients.
- 6-Soupoudrez de graines de sésame.
- 7-La Ferme Fruitière vous souhaite un bon appétit.

\*Vous pouvez rajouter de la sauce soja pour assaisonner de manière plus importante votre plat