

Edamame au gros sel



🍴 4 portions · ⌚ prep. 1m · 🕒 cuisson 5m

🌱 soja

Fèves de soja jeunes (edamame) bouillies dans l'eau salée et saupoudrées de gros sel — l'apéritif japonais classique, servi aussi en accompagnement léger d'un repas asiatique. On presse la cosse entre les dents pour libérer les fèves, on jette la peau. Cinq minutes, deux ingrédients.

asiatique / japonaise

INGRÉDIENTS

☐ gros sel, l'eau doit être bien salée — **2 càs** ☐ fleur de sel, ou gros sel
comme pour des pâtes

☐ edamame surgelées, en cosses, non **400 g**
décortiquées

PRÉPARATION

— Cuisson —

1. Porter une grande *casserole* d'eau à ébullition. Saler généreusement avec *gros sel*.
2. Plonger *edamame surgelées* et cuire *4 minutes* à partir de la reprise de l'ébullition (5 minutes si très congelées).

Edamame frais : si disponibles (rares hors Asie ou magasins spécialisés), cuire 3 minutes seulement. La saison est l'été. Surgelées, c'est aussi bon — récoltées et blanchies très vite après cueillette.

— Service —

3. Égoutter, rincer rapidement à l'eau froide pour stopper la cuisson (les cosses doivent rester d'un vert vif). Égoutter à nouveau.
4. Verser dans un *bol* de service, saupoudrer de *fleur de sel* au moment de servir.
5. Manger en pressant les cosses entre les dents pour faire sortir les fèves — jeter la peau dans un bol vide prévu à cet effet.

Variante ail-piment : faire revenir 2 gousses d'ail émincées + 1 piment dans 1 cas d'huile de sésame, ajouter les edamame égouttées, sauter 1 min, finir au gros sel.

Variante yuzu kosho : mélanger les edamame chaudes avec 1 cac de pâte yuzu kosho.

Variante furikake : saupoudrer de furikake japonais au lieu du sel.

Conservation : se mangent immédiatement. Les restes se décortiquent et s'ajoutent à une salade ou un riz le lendemain.

rapide