

Salade d'*edamame* aux légumes croquants et vinaigrette au miso

4 à 6 portions

Ingrédients

1 tasse (130 g) d'*edamame* fraîches ou congelées
1 tasse (75 g) de germes de soya (fèves ou haricots germés)
2 branches de céleri hachées
1 petit poivron rouge, émincé en languettes et coupées en deux si les languettes sont trop longues
1 grosse carotte, taillée à la mandoline japonaise avec la plus grosse lame
1 courgette, la partie verte et un peu de partie blanche, taillée comme la carotte
2 oignons verts hachés
3 c. à soupe de persil frais haché
¾ c. à thé de sucre (ne pas éliminer)

Vinaigrette

¼ tasse (60 g) de miso blanc (shiro)
3 c. à soupe de vinaigre de riz
2 c. à thé de tahini (beurre de sésame)
¼ tasse (60 ml) d'eau

D'abord, faire cuire les *edamame*. Pour ce faire, faire bouillir ½ tasse d'eau, ajouter les fèves et lorsque l'ébullition est reprise, faire cuire 2 à 3 minutes (si congelées) ou 5 minutes si fraîches. Une fève *edamame* ne doit pas être surcuite, car elle peut devenir farineuse. Quand les fèves sont cuites, les passer sous l'eau très froide et les égoutter. Réserver.

Dans un saladier, déposer tous les légumes coupés. Ajouter les fèves *edamame* et le sucre. Bien mélanger. Préparer la vinaigrette à l'aide d'un petit fouet, bien la mélanger. Incorporer-la à la salade, bien brasser et servir.

Source : *Cuisiner avec le soya* par Brigid Treloar chez Guy Saint-Jean Éditeur, 2003, à la p. 86 et augredumarche.blogspot.com.