



ANNONCE

UN PETIT GOÛT D'EXOTISME



Les cosse d'edamame renferment des fèves de soja encore vertes. Au Japon, elles sont servies traditionnellement comme snack ou avec des sushis. Le moment de la récolte des cosse est essentiel pour le goût. Les fèves destinées à Fine Food doivent être parfaitement formées à l'intérieur, les cosse bien fermées et recouvertes d'un fin duvet.

Les edamame de Fine Food sont vendus dans les supermarchés Coop et les Grands Magasins Coop City.

Couscous à la betterave

🕒 25 min 🌱 végétarienne

Amuse-bouche pour 8 personnes Pour 8 petits verres d'env. ½ dl

COUSCOUS À LA BETTERAVE

<p>100 g de couscous ¼ de c. c. de sel 1 betterave rouge cuite (d'env. 120 g) 1 dl de jus de betterave</p>	<p>Mettre le couscous et le sel dans un saladier. Peler la betterave, râper finement, ajouter, mélanger. Porter le jus de betterave à ébullition, verser par-dessus, laisser gonfler env. 5 min à couvert. Aérer le couscous avec une fourchette.</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>1 citron bio 2 c. s. d'huile d'olive ¼ de c. c. de sel un peu de poivre</p>	<p>Râper le zeste du citron, presser le jus, mélanger avec l'huile, saler, poivrer. Incorporer le couscous, répartir dans les verres.</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

SALADE EDAMAME-AVOCAT

<p>1 gobelet d'edamame (Fine Food; d'env. 160 g) 1 avocat ½ bouquet de coriandre 1 c. s. de jus de citron un peu de fleur de sel un peu de graines de sésame noir</p>	<p>Écosser les edamame. Tailler l'avocat en petits dés, couper grossièrement la coriandre, mélanger le tout avec le jus de citron, dresser sur le couscous. Parsemer de fleur de sel et de graines de sésame.</p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Préparation à l'avance: couscous avec la sauce env. 1 jour avant. Salade edamame-avocat env. 1 h avant de servir. Garder séparément à couvert au réfrigérateur.

Portion (⅓): 139 kcal, lip 7 g, glu 13 g, pro 5 g