



Entrées chaudes aux légumes

# Edamame à la sauce épicée



**30 min** 10 min 20 min 0 214  
TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

## Étape 1

Préparation de l'edamame à la sauce épicée

- 1 Préchauffer le four à 220°C (Th. 7).
- 2 Ecosser les edamames puis jeter les cosses.
- 3 Mélanger le cumin, le sel, le paprika, l'ail en poudre, le piment d'espelette, les oignons en poudre et l'huile d'olive dans un saladier.
- 4 Ajouter les edamames écosés au saladier puis mélanger à l'aide d'une cuillère en bois jusqu'à ce les edamames soient entièrement enrobés.
- 5 Répartir les edamames sur une plaque de four pour ne former qu'une seule couche.
- 6 Enfourner pendant 20 minutes.

## Étape 2

Dressage

- 1 Couper les piments séchés en deux dans la longueur à l'aide d'un couteau d'office.
- 2 Sortir les edamames du four.
- 3 Dresser l'édamame dans des assiettes creuses à l'aide d'une cuillère à soupe.

Décorer chaque assiette avec une lanière de piment

Ingrédients  
pour 4 personnes

### Ingrédients pour l'edamame à la sauce épicée

400 g **Edamame(s)**  
0.5 c. à café **Cumin (en  
poudre)**  
0.5 c. à café **Sel**  
0.25 c. à café **Paprika**  
0.25 c. à café **Ail en  
poudre**  
0.5 c. à soupe **Piment  
d'Espelette**  
2 c. à soupe **Huile d'olive**  
4 g **Oignons en poudre**

### Ingrédients pour le dressage

2 **Piment(s)**

4 séché et servir.