



EDAMAMES



Ils sont cultivés depuis des millénaires en Asie. Les edamames (prononcer *édamamé*) sont des fèves de soya qui sont cueillies avant maturité et qui ne sont pas séchées comme les autres légumineuses. Leur texture est ainsi plus ferme et moins farineuse. En épicerie, on les retrouve dans la section des produits surgelés, vendus décortiqués ou dans leur gousse (non comestible). Il est possible d'avoir des edamame cultivés au Canada. Rechercher les marques EdaNature^{MD} (Québec) ou MacKellar Farms^{MD} (Ontario)

Valeur nutritive

Excellent substitut de viande, les edamames sont très nutritifs et plus riches en protéines que toutes les autres légumineuses. De plus, ses protéines sont dites complètes puisqu'elles renferment tous les acides aminés essentiels. Une portion de 175ml ($\frac{3}{4}$ tasse) contient 15g de protéines, est une source élevée de fer, de fibres, de folate, de magnésium et de vitamine C en plus d'être une source de potassium. Comme tous les aliments à base de soya, les edamames contiennent des phytoestrogènes, des composantes bénéfiques pour la prévention des maladies cardiovasculaires et de certains types de cancers.



Utilisation

Les fèves edamames sont assez polyvalentes. Écossées, elles s'ajoutent aux salades, aux soupes, aux pâtes et dans les sautés. Elles peuvent mêmes être rôties au four, pour une excellente collation nutritive (voir recette). En purée, elles font d'excellents pesto, humus et trempette.

Vous désirez les déguster à la japonaise à l'apéro? Faites-les faire cuire quelques minutes avec la cosse dans l'eau bouillante et saupoudrez- les de sel, ou faites-les sauter dans l'huile de sésame avec un peu d'ail et de gingembre. On les sert avec la gousse et on les mange avec les doigts en retirant les cosses avec les dents.

Préparation

Faire bouillir les edamames de 3 à 5 minutes, ou un peu plus longtemps s'ils sont dans leur gosses. Une fois cuits, on les mange chaudes ou froides.

Conservation

Au congélateur, les edamames se conservent un an ou jusqu'à la date de péremption inscrit sur l'emballage. Au réfrigérateur, ils se conservent cinq jours.

Références

1. DesGroseilliers J., (2017). *Protéines : stratégies alimentaires et recettes pour bien les consommer tout au long de la journée*, Éditions La Presse, p.31
2. La presse +, À la découverte de l'édamame.



Edamames rôtis

| | | |
|---------------------|-----------------------------|----------------|
| <i>1½ tasse</i> | edamames écosés, décongelés | <i>375 ml</i> |
| <i>1 c. à thé</i> | Huile de sésame | <i>5 ml</i> |
| <i>1 c. à soupe</i> | jus de citron | <i>15 ml</i> |
| <i>½</i> | Citron, zeste | <i>½</i> |
| <i>1 c. à soupe</i> | Gingembre, finement râpé | <i>15 ml</i> |
| <i>Au goût</i> | Sel, poivre | <i>Au goût</i> |

Préparation:

- *Préchauffer le four à 200 °C (400 °F).*
- *Tapisser une plaque de cuisson de papier parchemin.*
- *Dans un bol, mélanger tous et ingrédients et bien assaisonner.*
- *Répartir les fèves sur la plaque et cuire au four une vingtaine de minutes. Mélanger à la mi-cuisson.*

Note : Les fèves doivent être très croustillantes. Laisser au four quelques minutes de plus , si nécessaire.

Référence : La Presse +