Salade petits pois, édamamés, vinaigrette à la coriandre

C’est la pleine saison des petits pois ; je vous propose donc cette Petite salade végan tout en fraîcheur et délicatesse grâce à cette divine vinaigrette à la coriandre! Qui a dit que cuisine végan ne rime pas avec gourmandise?

Les édamamés sont des fèves de soja encore vertes qui sont riches en protéines de très bonne qualité. Vous en trouverez le plus souvent dans les rayons surgelés de vos magasins asiatiques mais également dans les magasins Picard.

Salade petits pois, édamamés, vinaigrette à la coriandre

Ingrédients pour 4 personnes

- 400 g de petits pois écossés
- 400 g d’édamamés
- 50 g d’oignon rouge
- un beau bouquet de coriandre fraîche
- un jus de citron vert
- un morceau de gingembre frais
- huile d’olive
- sel, poivre
- graines de sésame beiges et noires

Pour la chips de riz

- du riz asiatique gluant
- sel et poivre

Préparation

- Écossez les petits pois.

Écossez les petits pois

- Faites chauffez de l’eau salée à ébullition. Plongez les petits pois dans l’eau salée et laissez cuire pendant 5 mn. Égouttez et réservez.

Plongez les petits pois dans une casserole ‘eau bouillante et laissez cuire à feu doux pendant 5 minutes

- Faites de même avec les édamamés: qu’ils soient frais ou congelés, plongez-les dans l’eau bouillante pendant 3 minutes et écossez-les par la suite.

Écossez les édamamés

- Ciselez finement l’oignon rouge.

Ciselez l’oignon rouge

- Réalisez la vinaigrette: dans un petit mixeur zestez le citron vert; puis versez le jus de citron vert, la coriandre. Râpez environ un centimètre de gingembre par-dessus. Mixez finement et ajoutez l’huile (environ 15 cl) . Salez et poivrez.

Réalisez la vinaigrette

- Mélangez la vinaigrette aux petits pois, édamamés et oignon rouge ciselé. Réservez au frais.

Mélangez la vinaigrette aux petits pois, édamamés et oignon rouge ciselé

- Pour la chips de riz: faites cuire le riz. Il doit être trop cuit et collant. Étalez finement le riz sur une surface anti adhésive; salez et poivrez.

Étalez finement le riz sur une surface anti adhésive

- Enfournez le riz à 180° pendant environ 15 minutes. Puis retournez la plaque de riz et continuez la cuisson encore 5 à 10 minutes. En fin de cuisson cassez la plaque de riz qui doit être bien croquante. Ces chips se conservent plusieurs jours dans une boîte hermétique.

Chips de riz

Dressage

- Disposez quelques cuillerées de salade dans un bol. Saupoudrez de graines de sésame et posez une chips de riz sur la salade…

Salade petits pois, édamamés, vinaigrette à la coriandre