

☞ On trouve le plus souvent des «germes de soja» (à ne pas confondre avec le soja). Il est très apprécié des pays asiatiques, on en retrouve dans presque tous les plats cuisinés «maisons». Il est plus particulièrement utilisé pour les rouleaux de printemps. Ils sont croquants et ont un goût légèrement sucré.



Soja

● Conseils

Croquants et légèrement sucrés, les germes de soja sont appréciés des enfants. On les présente en salade mélangée, avec tomates cerises, carottes râpées, maïs doux, lanières de poivron vert. Ils peuvent également être frits avec du gingembre et des échalotes.

● Stockage

● Le saviez vous ?

Les haricots de soja sont les plus nourrissants des légumineuses car ils contiennent plus de protéines et de calories que toutes les autres.

● Recette "Salade de germes de soja" Pour 2 personnes

Ingrédients :

- 300 g de germes de soja frais
- 1 concombre (ou 1 poivron)

- 1 tranche de jambon cuit
- 1 gousse d'ail
- 1 cuillère de sauce de soja

- 2 cuillères à soupe d'huile de sésame
- poivre (ou purée de piment)

- ☞ Découpez le jambon et le concombre en fines lamelles. Écrasez et hâchez finement la gousse d'ail.
- ☞ Mélangez dans une tasse l'ail, la sauce de soja, l'huile de sésame et le poivre.
- ☞ Mettez dans une casserole 1 litre d'eau, 1 cuillère à café de sel et 1 cuillère à soupe de vinaigre, et portez à ébullition. Faites blanchir les germes de soja en les plongeant dans la casserole 30 secondes puis retirez les et rincez les immédiatement à l'eau froide. (sauter cette étape si on utilise des germes en conserve). Égouttez-les bien.
- ☞ Mélangez soigneusement dans un saladier tous les ingrédients et la sauce.