

SALADE DE SOJA VERT, OIGNON, PIGNONS & ZESTE DE CITRON

C'est croquant, on découvre un petit goût de noisette merveilleusement mis en valeur par un assaisonnement très simple et rapide à réaliser.

Pour 3-4 personnes

Préparation : 10 min

Cuisson : 30-35 min



250 g de graines de soja vert
1 oignon nouveau tige comprise
le jus et le zeste d'un citron jaune bio
1 poignée de pignons de pin
3 cuillères à soupe d'huile d'olive
sel
poivre

- 1 Mettre le soja dans l'eau froide, porter à ébullition et faire cuire 30 à 35 min.
- 2 Pendant ce temps, faire griller les pignons à sec dans une poêle (remuer souvent et surveiller) ou au four à 180°C pendant 5-10 min.
- 3 Laver l'oignon nouveau et l'émincer finement, tige comprise.
- 4 Zester le citron et en recueillir le jus.
- 5 Dans un saladier, préparer une vinaigrette avec sel, poivre, jus de citron et huile d'olive.
- 6 Quand le soja est cuit, l'égoutter et le verser dans le saladier. Ajouter l'oignon émincé, le zeste de citron, bien mélanger et parsemer de pignons de pin.
- 7 A déguster tiède ou froid.