

Arachides « cinq épices » aux graines de sésame



L'arrivée de l'automne marque le retour du temps frais, mais qu'à cela ne tienne! Voici une collation épicée qui saura vous réchauffer : le wasabi en poudre ajoute du mordant et les arachides sont une excellente source d'énergie. Dégustez cette collation nutritive et bougez toute la journée (ou toute la nuit)!

Donne 15 tasses (3,75 l)

Ingrédients :

4	blancs d'œufs de calibre gros	4
¼ tasse	sauce soya	175 ml
¼ tasse	huile de sésame foncée	50 ml
4 c. à thé	vinaigre de riz	20 ml
4 lb	arachides crues écalées	1,8 kg
1 ½ tasse	sucres superfin	325 ml
2 c. à table	sel fin	25 ml
4 c. à thé	wasabi en poudre	20 ml
20 ml	shichimi togarashi (mélange de sept épices japonais à base de piment rouge)	20 ml
2 c. à thé	cinq-épices (mélange d'épices chinois)	10 ml
1 tasse	graines de sésame grillées	250 ml

Préparation :

1. Préchauffez le four à 300 °F (150 °C).
2. Dans un grand bol, battre en mousse les blancs d'œuf, la sauce soya, l'huile de sésame et le vinaigre jusqu'à consistance mousseuse. Ajouter les arachides et remuer pour bien enrober. Égoutter à l'aide d'une passoire et laisser reposer huit minutes.
3. Dans un bol, combiner le sucre, le sel, le wasabi en poudre, le shichimi togarashi et les cinq-épices. Ajouter les arachides et remuer pour bien enrober.



4. Étendre les arachides sur une plaque en une seule couche et cuire 12 minutes. Secouer la plaque, réduire la température du four à 275 °F (135 °C) et cuire 45 minutes. Retirer du four, saupoudrer les arachides de graines de sésame et remuer à l'aide d'une spatule. Remettre au four et cuire 15 minutes. Retirer du four et remuer. Laisser refroidir pendant 30 minutes avant de transférer dans un contenant hermétique (peut être conservé au congélateur).