

Recettes

{{ splat | term }}

Toutes les
recettes

Aubergines à la japonaise



Imprimer

Commenter

Préparation: 10

Ingrédients

4

- 5 petites aubergines bien fraîches
- 3 c. à s. de sauce soja (shoyu ou tamari)
- 2 c. à s. d'eau
- 3 c. à s. de graines de sésame blond torréfiées

1. Couper les aubergines en morceaux, et les cuire 10 minutes au vitaliseur.
2. Torrifier rapidement les graines de sésame à la poêle, en remuant fréquemment pour ne pas qu'elles brûlent.
3. Préparer la sauce en mélangeant 3 cuillères à soupe de sauce shoyu, 2 cuillères à soupe d'eau et 2 cuillères à soupe de graines de sésame torréfiées.
4. Mélanger les aubergines vitalisées à la sauce, laisser refroidir en remuant régulièrement, puis réserver plusieurs heures au frais.
5. Servir bien frais, après avoir remuer une dernière fois les aubergines devenues fondantes. Parsemer du reste de graines de sésame torréfiées et décorer avec des feuilles de shiso (facultatif).

Un plat japonais revisité au vitaliseur. Des aubergines fondantes et délicieuses sans une goutte d'huile.

Vous allez aussi aimer ...

Soufflés au chocolat

Flans de carottes nouvelles au pesto de fanes

Wok d'asperges au gingembre

Victoria sponge cake aux fraises

Mon compte

Recettes

Contact

CGV

Newsletter

+33 (4) 94 01 22 61

Mon compte

Recettes

Notre histoire

Contact

CGV

Newsletter

▣ Facebook

▣ Pinterest

▣ Instagram